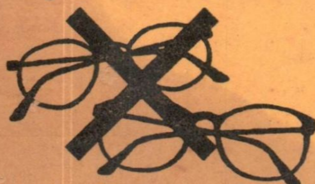


چشمو لاهيو

اکين جي بيمارين جا مکيه ڪارڻ
۽ اُنهن جو صحيح علاج



ليکڪ :

ليکراج ڪرپالداس راجاڻي

نليش اپارٽمينٽ، واٽر سپلاءِ آفيس جي پٺيان،
ڪانوُ پاٽيل روڊ، بيلولي، بدلاپور (ويسٽ)
TEL. : 2677867 / 2670249

سال : ٢٠٠١   ڇاپو : ٻيون

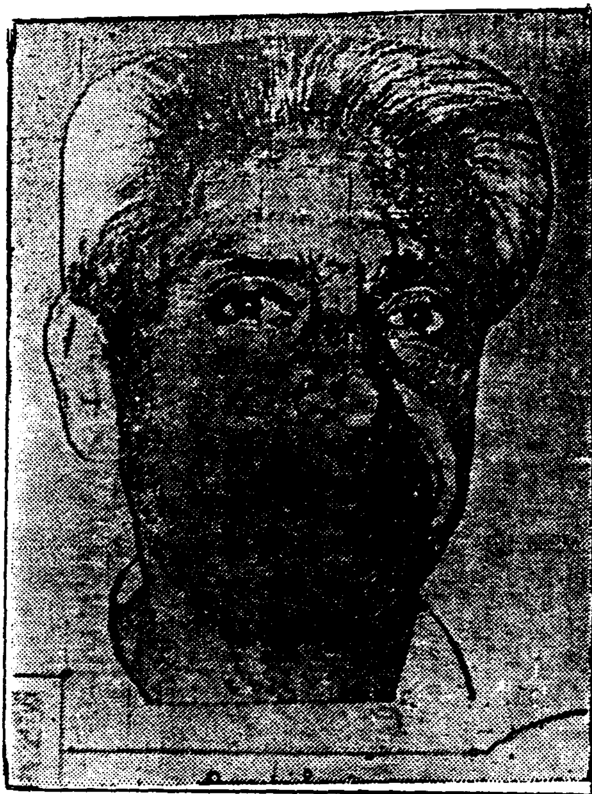
ڪاپيون : ١٠٠٠   قيمت : ١٢ روپيا

-: ڪتاب ملڻ جو هنڌ :-

جگديش بوڪ ڊيپو،

سائين بابا مارڪيٽ جي سامهون، اُلهاسنگر-٢.
TEL. : 27[illegible]6560

دیوتا جو ڪم آهي ڏيڻ
شري ڪرشچندر جيون پر
سنيهہ ۽ شيوا جو خزانو لٽائيندو رهيو.



جنم : ٢٧-١٢-١٩٧٣ نرواڻ : ٢٢-٤-١٩٨٩

چشمو لاهيو
اکين جي بيمارين جا مکيه ڪارڻ
۽
اُنهن جو صحيح علاج

پرستاونا

جنهن ملڪ جو لڳ ڀڳ ٽي حصا آدم ڳوٺن ۾ ٿو رهي، جتي ڪروڙين ڪسان مزدور پيرين اُگهاڙو کيتن ۾ ڪم ڪرڻ جو آنند ٿا ماڻن. جتي دل کي فرحت ڏيندڙ، اکين کي آرام پهچائيندڙ، ساوڪ سان لبريز لکين وڻ جهومندا ٿا رهن. دلفريب گلن-ڦلن جي هٻڪار، ٿڌا جهر جهر ڪندا جهرنا جتي مستي للائيندا ٿا رهن ۽ ڏاندن جي پيرن جا گهنگهرو زندگيءَ جو سنگيت ٿا سڻائن. پرڪرتيءَ جي مست جوانيءَ جو آغاز ڪندڙ هن مدن مست ماحول واري ملڪ ڀارت جي اهڙي هيبتناڪ حالت ڇو آهي ؟

پروفيسر ناندڪارٽي لکي ٿو تہ دنيا جو هر ٽيون انڌو اِنسان ڀارت ۾ آهي ؟ تہ - هرهڪ ٽئين هندستانيءَ کي چشمو پائڻ گهرجي؛ اِئين پيو لڳي تہ ڪجهہ وقت بعد اُها فتويٰ بہ جاري ڪئي ويندي تہ، ڀارت جي آدمشماريءَ جي اڌ حصي کي چشمدين ٻڌڻ گهرجي !!

٨٩-١١-٩ جي اِنڊين ايڪسپريس حوالو ڏنو آهي تہ نئشنل سوسائٽي فار پروينشن آف بلائينڊنيس جي ايگزيڪيوٽو سيڪريٽريءَ پڌرائي ڪئي تہ اِسڪول ۾ پڙهندڙ ١٢ ڪروڙ اسي لک ٻارن منجهان هر سال چاليهہ هزار ٻار انڌا ٿا ٿين. ٣ آڪٽوبر ١٩٨٩ جي اِنڊين ايڪسپريس ديش ۾ انڌن جي آدمشماري هڪ ڪروڙ ڄاڻائي آهي.

"Cataract problem may increase in future"

جي سري سان پريس ٽرسٽ آف اِنڊيا، دي نئشنل سوسائٽي فار دي پروينشن آف بلائينڊنيس جو بيان ٨ جولاءِ ٨٩ (يا ٩٠) ۾ پيش ڪيو تہ ديش ۾ هڪ ڪروڙ ويهہ لک انڌا آهن. مٿي ڏيکاريل سروَ ٻڌائي ٿو تہ ماهر ڪئٽرئڪٽ وغيره گهٽائڻ جي ڪوشش ڪن ٿا، پر اکين جون بيماريون وڌنديون ٿيون رهن. ٨٩-١-١٠ جي انڊين ايڪسپريس، شري ايس.آر. ڪي. ملڪ جي، ٨٩-١-٩ ۾ مدراس ۾ ڏنل بيان کي درج ڪيو آهي تہ هر سال موتئي بند جا ٢٥ لکہ نوان ڪيس ٿا پيدا ٿين. نئشنل انسٽيٽيوٽ آف نيوٽريشن، حيدرآباد جي ڊاڪٽر ونو دلي ريڊيءَ ٨٨-١٢-٢٧ تي پڌرائي ڪئي تہ وٽامن اي. جي کوٽ سبب هر سال دنيا ۾ ٥ لکہ ٻار انڌا ٿا ٿين. ٽائيمس آف انڊيا ٨٩-٤-١٠ جي رپورٽ ڏني آهي تہ لوڪ سڀا جي سيڪريٽريٽ جي هيلٿ بليٽن انوسار آدمشماريءَ جي اٺ سيڪڙي ارٿات ٧ ڪروڙن کان بہ وڌيڪ ڀارتواسين کي اکين جي علاج جي ضرورت آهي. ٻي جولاءِ ١٩٨٩ جي انڊين ايڪسپريس ڄاڻايو آهي تہ ساڍا ٤ ڪروڙ ڀارتواسين ۾، اکين جي

جوت، چڱي انداز ۾ گهٽ آهي. ٢٠-٩-٨٧ جي ڪانپور مان شايع ٿيندڙ هندي ”آج“ ڊاڪٽر آر.ڪي. ملڪ جو حوالو ڏنو آهي ته ڀارت ۾ ڪاري موتئي جا ١٠ لک ڪن بيمار آهن. ڪارو موتيو انڌائپ جو مکيه ڪارڻ آهي.

دنيا کي تندرستيءَ جو سنديش سڻائيندڙ، سوريه نمسڪار، ترانڪ ۽ يوگه ساڌنائن جو گيان ڏيندڙ ڀارت جي اهڙي دردشا ڇو ٿي آهي ؟ ڏينهن ڀيڻي، رات چوڻيءَ رفتار سان چشمدينن جو تعداد وڌندو ٿو وڃي، ننڍن ننڍن ٻارن کي چشما چڙهي رهيا آهن!

رگ ويد جي هڪ سنسڪرت شلوڪ جو ارٿ آهي ته هي پرماتما اسانجون اکيون، ڪن ۽ ٻيا حواس ١٠٠ ورهين تائين سالم رهن. اتهاس شاهد آهي ته قدرتي وگيان جي نيمن جو پالن ڪندي عام طرح اِنسان جي اکين جي جوت وڏيءَ عمر تائين برابر سالم رهندي هئي، ڪن مثالن ۾ سوُ ورهين کان پوءِ به! پنڊت شتابدين جي ڳالهه آهي ته سنڌ ۾ چشمو ورلي نظر ايندو هو، پر هاڻي ته حالت وڃي ٿي بدتر بڻجندي.

چشمو گهٽ نظر جو علاج نه آهي. جيئن ٻيو اِنسان لٺ جي سهاري هلندو آهي، تيئن انسان جي اکين کي ٻيو سمجهي اُن کي سائنس جون ويساکيون يعنيٖ چشمو لڳائڻ، نظر ۾ سڌارو ڪونه آڻي. ٻين بيمارين کي دٻائي، هٺرادو سائنس ڪهنو ۽ موتمار ٿي بڻائي، پر گهٽ نظر جي باري ۾ ڪي به اهڙا ٽاڪٽ جيوڙا وغيره هنن کي هٿ ڪونه لڳا آهن، جن کي هوُ پنهنجي هٺرادو سائنس جي هٿيارن سان ماري ڀڄائن؛ ان باري ۾ نام نهاد

سائنس جو ڏونڪو وڄائيندڙن، اڪين جي ويساڪين جي ڪوڄنا ڪئي. اڪين کي عمر پڄاڻيءَ پريشان رکڻ واري ويساڪين جي ڪريا کي به هي هنرادو سائنس وارا ڊاڪٽري سائنس جي ترقي ڪا ڪولين. بلڪل اهڙيءَ طرح، جهڙيءَ طرح شرير کي پنهنجي رواجي قدرتي ڪريائن، پيٽ صاف ڪرڻ، رت جي دوري کي سالم رکڻ تٿا ننڊ وغيره لاءِ، صحيح رستو ڏيکارڻ جي بدران ٽپي ٽپي تي ڳوريون ونڻ کي همٿائن ٿا، هي هنرادو سائنس وارا. شرير جي حالت وڃي ٿي خستا ٿيندي، تڏهن به ان کي هوُ پنهنجي سائنس جي ترقي ثابت ڪرڻ جي پوري پوري ڪوشش ڪا ڪن! جيئن شري ايس. سوامي ناٿن لکي ٿو ته "Pillage" ارٿات اڄ جو زمانو ڳورين جو زمانو بڻجي ويو آهي.

هنرادو سائنس جي ماهرن جو ڌيان اُن سچائيءَ ڏانهن ڇو ڪين ٿو وڃي ته نقلي سائنس جي ترقيءَ کان اڳ انسان وڏيءَ عمر تائين اکين جي جوت ماڻيندو هيو ته پکين ۽ جانورن وانگر ايتري سمجهه ته انسان کي به مليل آهي ته هوُ قدرت کان پري نه وڃي، صحيح ماحول ۾ رهي، کاڌ-خوراڪ کي بگاڙي سگاڙي ڪم نه آڻي، پيٽ تي ظلم ڪرڻ بند ڪري. خراب کاڌي جي ڪري خون به خراب ٿيندو، اکين کي به پوري خورش نه ملڻ سبب اهي به خراب ٿينديون. اکيون شرير کان الڳ نه آهن. اکين کي شرير کان الڳ سمجهي اُنهن جي تڪليفن کي حل ڪرڻ جي ڪوشش، ناڪام ويئي آهي؛ ناڪامياب ٿي رهندي.

اکين جون ڪئمپون "Eye Camps" لڳائي، اکين

جي بيمارين کي حل نٿو ڪري سگهجي. قدرتن انڌا کي ٽورا، تمام ٽورا ٿا ٿين، اسانجي ملڪ ۾ هڪ ڪروڙ ويهه لک انڌا ڇو آهن ؟ ان سوال کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي ته انسان سالم اکين سان پيدا ٿئي ٿو، ايڪڙ ٻيڪڙ مثالن کي ڇڏي، اُهي اکيون برابر سالم رهي سگهن ٿيون ۽ زندگيءَ ڀر، اهو بلڪل ممڪن آهي. اُن جو واحد رستو اهو آهي ته 'ڊسيز ڪلچر' جي جڳهه تي 'هيلٿ ڪلچر' اپنايو وڃي. بيشڪ، پوءِ نه انڌائپ جو مرض ڦهلجندو ۽ نه چشما چڙهندا ويندا.

باهه ٻاري، پوءِ اُهو ڏيکارجي ته اسين باهه وسايون ٿا، اُن ۾ ئي عمر ختم ڪجي، ته اُن کي صحيح قدم نٿو ڪوٺي سگهجي. دانشمندي اُن ۾ آهي ته اهو ڏسجي ته باهه لڳي ئي نه.



بيماريون ڪيئن ٿيون وڌن ؟

نوجوان ڊاڪٽر پنهنجو جيون، ڪاروبار شروع ڪن ٿا. هڪ بيماريءَ پنيان ويهن علاجن سان، ٽيهارو ورهين بعد هرهڪ علاج پنيان ويهارو بيماريون ڳولهي ٿا ڪڍن.

- پروفيسر اليگزينڊر ايچ. اسٽيوس

باب پھريون

چشمي جي باري منجھہ ٻين ملڪن جون حالتون

هيئر از هيلٿ **"Here is Health"** جي آڪٽوبر ١٩٦٠ جي انڪ ۾ ڊئوڊ گنسٽن پنهنجي ڪوجنائن جو ذڪر ڪندي لکي ٿو تہ برٽين ۾ ٥٩ سيڪڙو ماڻهو عينڪ جو استعمال ڪن ٿا، ڪي ٿوري وقت لاءِ، تہ ڪي اڪثر اُن جو سهارو وٺن ٿا.

٦٤ سيڪڙو عورتون ۽ ٥٢ سيڪڙو مرد، اُن مصيبت ۾ مبتلا آهن. ڊئوڊسن جو لکڻ آهي تہ چشمدينن جو تعداد وڌندو ٿو رهي ڊئوڊسن اڳتي چوي ٿو تہ ٻين ملڪن جي حالت بہ اُن باري ۾ خستا آهي. نارٿ آمريڪا ۾ اُن کان بہ وڌيڪ انداز ۾ چشمي جو استعمال ٿي رهيو آهي، لڳ ڀڳ هرهڪ شخص کي ٤٥ ورهين جي عمر ٿيڻ تي، عينڪ جو سهارو وٺڻو ٿو پوي. ڊئوڊسن فرمائي ٿو تہ برٽين جو هرهڪ سورهون ماڻهو گهٽ نظر جو بيمار آهي.

ليڪڪ جو چوڻ آهي تہ عورتن جا آئير بالس **"Eye balls"** مردن جي ڀيٽ ۾ البت ننڍا آهن.

اڪين جي باري ۾ ٽيل ڪوجنائن جو ذڪر ڪندي لکي ٿو تہ اکہ جي سمپورڻ شڪتيءَ جو پورڻ وڪاس ٢٥ ورهين جي عمر جي آس پاس ٿئي ٿو.

ڊئوڊسن جو چوڻ آهي تہ جڏهن ڪروڙين اِنسان پنهنجو ڏينهن آفيسن ۾ خرچ ڪري تا ڪن ۽ گهرن ۾ اچڻ تي ٽي.وي. ۽ ويڊيو جي موج تا وٺن، تہ سياويڪ آهي تہ قدرتي هوا ۽ روشنيءَ کان محروم رهڻ سبب، لاڳيتو هٿرادو روشنيءَ جي سهاري ڪرم ڪرڻ سبب، اکين جي نظر تہ گهٽ ٿيندي ئي، جيڪڏهن اُن لاءِ جوڳا اُپاوَ نہ ورتا ويندا.

لائيف نئچرل فيبروري ۱۹۸۵، لنڊن جي اردگرد جي هڪ عجيب گهٽنا جو ذڪر ڪيو آهي تہ پارليامينٽ جو ميمبر جڏهن هئري گرين وي اسڪول ۾ ويو، ڏٺائين تہ ٻار ننڊ ۾ هئا، ڪيس جانڪاري ملي تہ ڪيترا ٻار وي.ڊي.او. ۽ ٽي.وي. رات پير ڏسن ٿا ۽ اسڪول ۾ ڪين ننڊ ٿي اچي. جي لنڊن جي آس پاس اهڙي حالت آهي تہ انگلئنڊ تٿا ٻين اولهہ جي ملڪن جي اسٿتيءَ جو اندازو لڳائي تو سگهجي.

ڪيميائي گوريون کائيندڙن جي قوم

آڪٽوبر ۱۹٦۰ جي ''هيئر از هيلٿ'' نارڪئي ۾ اپريل ۱۹٦۰ ۾ ٿيل رايل سوسائٽي آف هيلٿ جي ٿيل ساليانی ڪانگريس جو حوالو ڏنو آهي تہ ڊاڪٽر اسٽئنلي جيفس ڪاڏي جون شيون ٺاهيندڙ ڪارخانيدارن کي اپيل ڪئي تہ هوُ قوم جي هڙي حالت نہ بڻائن جو اُها ڪيميائي گولين کائيندڙن جي قوم بڻجي پوي.

باب ٻيون

ڊاڪٽر ايڊون فلٽنو جو ڪوجناتمڪ ليک

لائيف نئچرل جنوري ۱۹۶۹ جي پرچي ۾ آمريڪا جي ڊاڪٽر ايڊون فلٽنو ڊي.او، ڊي.ايڇ.ايم. جو اکين جي باري ۾ ڪوجناتمڪ ليک ڏنو آهي. ڪجهه ضروري چاڻ هيٺ ڏجي ٿي.

منشيہ جاتيءَ جو وڪاس هڪ ڪروڙ ۲۲ لک سالن کان پئي ٿيو آهي، پر ڪيس ويجهي ڪم واسطي اکين جي استعمال جي ضرورت ۵۰۰۰ سالن کان ئي ٿي آهي. اُن کان اڳ منشيہ جي اکين جو ڪم لمبي دوريءَ جي شين کي ڏسڻ هيو.

ڪجهه صدين کان ولي اڏيوگڪ ڪارخانن جي وڪاس ٿيڻ سبب اکين تي بہ ڪم جو بوجهو وڌيو ۽ اکين جي ڍانچي تي اُن جو اثر ٿيڻ لڳو.

نظر جي عڪس جو اکين جي مکيہ حصي ڪرائيسٽلائين لينس جو آهي. روشنيءَ جي هلڪن ڪرڻن کي، اکين جي آئيني "Retina" تي اُهي فڪس ٿا ڪن. ڪرائيسٽلائن جي لچيليپن ۾ بہ، زندگيءَ جي الڳ الڳ دورن ۾ فرق پوي ٿو. ڳرڀ اوسٿا ۾ وڏيڪ نرم ۽ لڳ ڀڳ گول چڪر ۾ "Spherical" ٿا ٿين، جيئن پوءِ تيئن اُنهن ۾ ڪجهه سختي ٿي اچي. جوانيءَ جي عمر تائين انهن ۾ ڪافي ڪوملتا ٿي رهي.

ڊاڪٽر ايڊون فلٽنو اکين جي باري ۾ ڏنڊو ڪندڙن تي

سخت جلهہ ڪندي لڳي ٿو تہ ڪيترن اسڪولن ۾، ٻارن جي هر سال جاچ ڪرڻ جو نيم ٺاهيو ويو آهي، جنهن منجهان ٻارن کي چڏي، باقي سڀني واسطيدارن کي لاڀ ٿو رسي. اُن جاچ لاءِ اکين جو سنيلن چارٽ اڪثر ڪم آندو ويندو آهي. ٻار کي ويهہ فُٽ پري ويهاري چارٽ جي تري کان هڪ لائين مٿي پڙهڻ واسطي چيو ويندو آهي. هن کي ڊاڪٽري سڏانت موجب ٢٠/٢٠ نظر، نارمل نظر ڪوٺيو ويندو آهي. ودوان ڊاڪٽر سوال اُٿاريو آهي تہ اُهو ٢٠/٢٠، ڇو نارمل آهي، اُن کي نارمل ڪنهن چيو، نارمل ڇا آهي؟ وغيره.

ٻار جي نظر اگر ٢٠/٢٠ نہ آهي تہ کيس اکين جي ماهر کي ڏيکارڻ جي سفارش ڪئي ويندي.

اکين جو ماهر ٻار کي سنيلن چارٽ جي سامهون ويهاري، اکين جي سامهون ڪيترائي مائينس چشما رکندو، گهٽ وڌايون ڏسي، آخر ۾ ٢٠/٢٠ سان ٺال ميل ڪائيندڙ چشمو فٽ ڪندو. ٻار کي ٻئي امتحان تائين اُهو چشمو پائڻو پوندو، اوستائين گهٽ نظر جو نمبر اڪثر وڌي وڃڻ تي کيس وڌيڪ مطبوط چشمو پهرايو ٿو وڃي. اُهو سلسلو تيستائين جاري ٿو رهي جيستائين ڪرائيسٽلائين‌لينز سخت ٿين . اکين کي ايتري قدر نقصان پهچي ٿو چڪي جو اُن جو مڪمل تدارڪ نہ بہ ٿي سگهي.

ايدون فلئٽو صاحب جي صاف گوئي آهي تہ ٢٠/٢٠ کي ڇڏي، ٻي نظر رواجي ’نارمل‘ نہ آهي، اُهو ويچار سراسر غلط آهي.

اکين جي نظر سدائين بدلجندي رهندي آهي، ڪاڏي، آرام، مانسڪ تڻا ناڙي منڊل جي اسٽنيءَ جو اثر اک تي برابر ٿئي ٿو.

قدرت ڪنهن به نئي حالت کي منهن ڏيڻ لاءِ پنهنجي طرفان ڪوشش وٺندي آهي. سئلري مسلس **Ciliary Muscles** کي چڪ **"Strain"** کان نجات ڏيارڻ جي قدم کي چشمو ڏک ٿو هٽي. وري به اکين جي ماڪين جي ائنٽيرو پولسٽيرئر ڊائميٽر کي ڏکهو ڪري، قدرت اُن ڪمي جي پورتي ڪرڻ جي ڪوشش ٿي وٺي. پر فائديمند ڪريا جو به اُلٽو ارٿ ڪڍيو ٿو وڃي، اُن کي غير رواجي **"Abnormal"** ڪوني، اڳي کان به سرخت چشمو پهرايو ٿو وڃي.

ڊاڪٽر مهوديه لکي ٿوته هن ڪيترن ئي اکين جي ماهرن کان جاچ ڪئي ۽ کيس ٽن طبقن جي ماهرن جي جانڪاري ملي؛

١-هڪڙا اُهي جيڪي پنهنجي تجربن منجهان حاصل ڪيل حقيقتن کان مونهن ٿا موڙن ۽ پنهنجن آڪائن طرفان طئه ٿيل نيتيءَ جي پوئلڳي ٿا ڪن؛

"They toe the line of orthodoxy"

ان منجهان ڪين سنو اُپراسو ٿو ٿئي، لحاظا، اُن منجهه ڦيرڦار ڪرڻ ليڪ نٿا سمجهن.

٢- ٻيا اُهي جيڪي مٿي جاڻايل حقيقتن کي خيال ۾ رکن ٿا، يا ته پلس گنبذي **"Convex"** لينسز جي سفارش ٿا ڪن، يا بيمار کي صاف ٿا ٻڌائين ته کيس چشمي جي صورت ڪونهي.

اهو بہ تفصيلوار ٿا ٻڌائين تہ ٢٠/٢٠ نظر هرو ڀرو نارمل نظر نہ آهي. هن قسم جي (صحيح) ماهرن کي سندس هٺ ڌري "Orthodox"هم ڪلاسي نيم طبيت ڪوٺيندا آهن. سندس بيمار بہ هليو ٿو وڃي، هر سال نون چشمن جو وڪرو بہ ختم ٿي ٿو وڃي.

٣- ٽيان اُهي ماهر آهن جن کي مٽي ڊيڪاريل سچائيءَ جي مڪمل ڄاڻ آهي، پر اهو بہ محسوس ٿا ڪن تہ هو ڊنڊوڙي آهن، ان ڪري پراڻي ڍري جي پوئواري ٿا ڪن. گهڻا ماهر ان ڪلاس ۾ ٿا اچن.

اکين جي تڪليف کي صرف اُن اسٿانجي مڪاني بيماري سمجهي، علاج ڪرڻ غلط آهي. اُن غلطيءَ جا ڪجهہ مثال هيٺ ڏجن ٿا :-

مٽي جو سور- شرير منجهان غير پدارٿ جي نڪرڻ ۾ رڪاوٽ پوڻ جو آواز مٽي جي رستي ملي ٿو، اُن چيتاونيءَ کي مٽي جو سور ڪوٺيو ويندو آهي. اڪثر ان نشانيءَ جو اهو ارٿ لڳايو ويندو آهي تہ بيمار کي چشمي جي ضرورت آهي ۽ کيس چشمدين بڌايو ويندو آهي. چشمو لڳائڻ بعد بہ مٽي جو سور گهٽي ڀاڱي قائم ٿو رهي.

ڪيٽرئڪٽ، ڦلي کي ٻڍاپي جي هڪ سياويڪ ڪريا ڪوٺيو ٿو وڃي. اُن حقيقت تي بلڪل روشني نہ ٿي وڌي وڃي تہ ڪروڙين اِنسانن بنان موتئي بند جي وڏي آورجا ماٺي رهيا آهن. چالو علاج ۾، ڪرائسٽائين لينسز کي ڪڍي، اُن جي جڳهہ تي سخت چشمو "Strong Glasses" فڪس ڪيو ٿو وڃي.

هن قسم جي ويچار ڌارا جو بنياد ساڳيو آهي جيڪو هوڙن، اڊينائڊز، اپينڊيڪس، ڏندن، ڳيبرڻ، گال بلئڊر يا ڪنهن به بيمار انگ يا اُن جي حصي کي ڪٽي ڦٽي ڪرڻ جي باري ۾ آهي. اهو سولو ۽ ڪمائي وارو رستو به آهي بنسبت، اُن جي ڪارڻن جي کوج ڪرڻ جي ڊاڪٽر فلئٽو لکي ٿو ته جڏهن متو تڪليف ڏئي، ته اهو ڪٽي ڦٽي ڪرڻ جي ڳالهه تائين اُهي ماهر ڪونه پهتا آهن. تعجب جي ڳالهه نه آهي جي ڪنهن ڏينهن ائين به ڪن (لائيف نئچرل- جنوري- ١٩٦٩ *PP 24*).

ڪئٽرئڪٽ جي معني آهي اکين جي پتلين ۾ گڙٻڙي پيدا ٿيڻ. ڪئٽرئڪٽ ڪا واڌ *"growth"* نه آهي، ۽ نه وري ڪوئي ڦوڙهو وغيره. ائين به نه آهي ته اهو جيو کانن جي غير رواجي واڌ آهي. البت ان مان ظاهر ٿو ٿئي ته جيو کانا ختم ٿي رهيا آهن، بيڪار ٿي رهيا آهن. ڪيترن ئي قسمن جا ڪئٽرئڪٽ ٿين ٿا سينائيل ڪئٽرئڪٽ ***"Senile Cataract"*** جنهن کي بڊاپي جو ڪئٽرئڪٽ چئبو آهي، ننڍي ٿهيءَ ۾ به ٿئي ٿو. ڊائبٽيز وارو ڪئٽرئڪٽ ڊائبٽيز واري کي ڪهڙي به عمر ۾ ٿئي ٿي. اهو به سمجهيو ٿو وڃي ته رت واهڻن منجهه خراب ڦيرو اچڻ سبب، ڪئٽرئڪٽ ٿو ٿئي، جيڪو ڊائبٽيز وارن ۾ به ٿئي ٿو.

جڏهن ڪئٽرئڪٽ جي مڪمل واڌ ٿئي ٿي، تڏهن، روشني غير شفافي ***"Pacity"*** ڪارڻ اکين جي تارن منجهان پاس نه ٿي ٿئي ۽ اُن حالت ۾ واسطيدار شخص نه ٿو ڏسي سگهي.

هيٺ ڏنل ڪارڻ ڪئٽرئڪٽ جي نرماڻ سان واسطو رکن ٿا.

١- هڪدم تيز گرميءَ ۾ ڪم ڪرڻ سبب، هن طرح جي ڪئٽرئڪٽ کي ڏنڌي جي بيمارين ۾ شمار ڪيو ٿو وڃي.

٢- ڪجهه دوائن جي پاسيري اثرن **"Side Effect"** سبب ڪئٽرئڪٽ جو نقصان ٿو ٿئي جهڙوڪ - ڊنيٽروفينول **"Diniltrophenol"** جو استعمال اهو ڊرگ موٽائپ گهٽ ڪرڻ لاءِ ڏنو ويندو آهي.

٣-سگريٽ جو دونهون ۽ باهه جو دونهون ڪئٽرئڪٽ جي نرماڻ ۾ مدد ڪن ٿا. اسين جي سگريٽ نه به پيئون، سگريٽ‌بازن سان گڏ ڇڱو وقت گهارڻ سبب، سگريٽ جو دونهون اسان کي ڪئٽرئڪٽ ڪري سگهي ٿو. تماڪ نوشي ڪندڙن جي اها غيراخلاقي ۽ خودغرضيءَ جي چال آهي جو هو ٻين کي قدرتي تازي هوا کائڻ جي حق کان محروم ٿا ڪن.

٤- ڪيترا ڊاڪٽر قبول ٿا ڪن ته صحيح خوراڪ نه هئڻ سبب ڪئٽرئڪٽ ٿئي ٿو. پتلين ***Lens*** جي مرڪز کي ڪنارن جي ٻيٽ ۾ خوراڪ گهٽ ٿي ملي، انڪري عام طرح ڪئٽرئڪٽ وچ کان شروع ٿو ٿئي ۽ درجي به درجي ڦهلجي ٿو. شرير جي ٻين انگن جيان اکين کي به هر قسم جي وٽامنس، منرلس وغيره جي خورش جي ضرورت آهي. وٽامن سي جو هڪ مکيه ڪم جيو خانن جي برابر مرامت ڪندو رهڻ آهي. هن جي ڪميءَ سبب جيو خانا سڪڻ ***Dehydrate*** لڳن ٿا ۽ ڪئٽرائڪٽ جو نرماڻ ٿئي

ٿو. اُهو تجربن منجهان ثابت ٿيو آهي.

٥- ايڪس ري ۽ رئڊيئشن منجهان ڪئٽرائڪٽ ٿئي ٿو. عام ايڪس ري ۽ چيڪ اپس جي رسم ادائگيءَ (اسڪولن، ڪاليجن، ڪارخانن وغيره جي نيمن انوسار) جي ڪري به ڪئٽرائٽ ٿئي ٿو. فلوروس ڪاپيءَ سان گڏ سيني جو ڦل- ايڪسري جو خراب اثر، ڪئٽراڪٽ جو نرماڻ ڪري ٿو. هر قسم جي وڪرڻ يعني ترورا وڻڻ "*Radiation*" کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي، جيسنائين ڪ اُهو نهايت ضروري نه هجي. وڪرڻ "*Radiation*" شرير ۾ جمع ٿيندي آهي. ڊونالڊ. ٽي. ائٽڪنسنجو لکڻ آهي ته لينسز (پتلين) جي سڪڻ "*Dehydration*" سبب ڪئٽرئڪٽ ٿو ٿئي. ڪالرا جا بيمار آخر ۾ انڌا ٿي ويندا آهن ڇاڪاڻ ته انهن جي اکين جا لينسز سڪي ويندا آهن.

٦- ڊيڏر کي لوڻاٺي پاڻيءَ ۾ رکڻ سان، ان کي ڪئٽرائڪٽ ٿي پيو، ڇاڪاڻ ته لوڻ اکين جي پتيلن منجهان پاڻي ڇڪيندو آهي. ڊيڏر کي وري صاف تازي پاڻيءَ ۾ رکڻ سان سندس ڪئٽرائڪٽ غائب ٿي ويو.

هن منجهان اهو ظاهر ٿو ٿئي ته کاڌي ۾ گهڻي لوڻ کتب آڻڻ جو ڪئٽرائڪٽ سان گهرو واسطو آهي. ائٽڪنسن جو چوڻ آهي ته جوانن ۾ جن کي ڪئٽرائڪٽ ٿو ٿئي، ان ۾ غلط خوراڪ مکيه پارٽ ٿي ادا ڪري. اُنهن جو مکيه پيچ ڪافي آهيءَ اهي مٺدي جون شيون جهجهيون ٿا کائن.

آنڙين *"Styes"* ڇپرن وغيره جي اسٽان، پڻ اکين جي ڪناري اندر ٿائين روڳ *"Puss"* جو نهڻ، اکين جي اُٿڻ تلا درد ۽ مونجهه وغيره جي پيدا ٿيڻ؛

"Blepharities, Conjuctivities, Inflamed eyes"

تي ڇالو ڊاڪٽري علاج هن طرح ڪيو ويندو آهي.

۱- توهان کي چشمي جي ضرورت آهي.

۲- توهان کي نئين چشمي جي ضرورت آهي.

۳-توهان کي پاري *"Mercury"* جي زنڪ آڪسائيڊ ۽ ڪافوري *"Caforited"* پاڻيءَ سان اکيون ڌوئڻ جي ضرورت آهي وغيره. آرٿوڊڪس ڪلاس (دوائي اسڪول) نفعي واري علاج، چشمي جي دوائن جي سفارش ٿو ڪري چوندا آهن تہ ''جنهن ۾ فائدو، اُهو فائدو.''

اُس جا چشما

اُس جا چشما ناهيندڙن ڏنڏوڙين، سج جي روشنيءَ ۽ تيز پرڪاش ڪان اکين کي بچائڻ لاءِ (پنهنجيون هٿرادو ويساکيون تيار ڪيون) اُس جي عينڪ پائڻ جو ويچار، عوام منجهہ خوب ڦهلايو آهي. ڪروڙين رپيا ڪمائڻ جو هيءُ هڪ بيو ڏنڏو اختيار ڪيو ويو آهي.جن انسانن پنهنجي جيون جو گهڻو حصو تيز اُس ۾(جهڙوڪ عرب ۽ ائنگلو آمريڪنس؛ آفريڪنس وغيره.) گهاريو آهي؛ انهن جي اکين جي روشني سالم ۽ سني آهي، اُن حقيقت تي اکہ ٻوٽ ڪئي ويئي آهي. ڊاڪٽر ايڊون فلٽلو جي صاف گوئي

آهي تہ هن عربن ۽ ائنگلو آمريڪنس منجهہ ان قسم جو نہ ڪوئي چشمدين ڏلو آهي ۽ نہ وري ڪوئي اُن طرح جو فوٽو.

ايسڪيموس لڳاتار برف منجهان اُپرندڙ تيز اُس جي ڪرڻن ۾ جيون گهارن ٿا. پر ڏند وڙي ايسڪيموس ڪي، اُس کان اکين کي بچائڻ لاءِ چشمو پائڻ جي ڳالهہ مڃائڻ ۾ ڪامياب نہ ويا آهن.

آمريڪا واسين کي چشمو پائڻ جي بلڪل ضرورت نہ ٿي آهي؛ ويجهڙائيءَ ۾ آفريڪا ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ ڏکڻ آمريڪا ۾ اُن پرچار وڏ ماٿهپائپ جي نشاني **"A symbol of Status"** طور ٿيو آهي.

پراڪرتڪ اوسٿا ۾ سج جي روشني اکين جي دشمن نہ آهي بلڪ مضبوط ۽ تندرست اکين لاءِ، اُن جو هئڻ لازمي آهي. اهو ڏلو ويو آهي تہ سج جي روشني کان گهڻي وقت تائين محروم رهڻ تي، اکيون ڪمزور ٿيون ٿين، ۽ ٿوري بہ روشني برداشت ڪرڻ جي شڪتي وڃائي ٿيون وهن. مذيہ ڪال ۾ جڏهن ڪاٿين منجهہ ڪم ڪندڙ ٻانهن کي ورهين تائين سج جي روشني کان محروم رکيو ويو تہ هوُ آخر انڌا ٿي پيا.

عادت وس اُس جو چشمو پائيندڙن منجهہ ڏلو ويو آهي تہ اُهي روشنيءَ جي تيز چمڪ برداشت ڪري نہ سگهندا آهن، هنن کي گهڻي ۾ گهڻو چشمي جي سهاري جي ضرورت ٿي ٿئي، مطلب تہ چشمي پائيندڙن لاءِ گهاٽو ئي گهاٽو، ڏنڏوڙيءَ جو فائدو ئي فائدو.

باب ٽيون

قدرتي جيون درشن جي بنيادي سڌانتن جي روشني ڦهائيندڙ، سليڪ پاشا ڳالهائيندڙ ڊاڪٽر هربرٽ ايم. شيلٽن جو ليکُ لائيف نئچرل نومبر ١٩٦٨ جي انڪ ۾ هن طرح پيش ڪيو ويو آهي.

٧٠ ورهين جي عورت جي اکين جي جاچ بعد اکين جي ماهر ڊاڪٽر کيس چيو تہ ”تون پاڳيوان آهين.“ ماهر کيس دوا ڏني هئي تہ هوُ ان دوا جا ڦڙا اکين ۾ وجهندي رهي. اُن عورت ڊاڪٽر جي هدايتن جو پالن بنان من جي، اڻ پورو ڪيو ۽ سو بہ ٿوري وقت لاءِ ۽ پوءِ ڇڏي ڏنو هيائين. ٿوري وقت جو ورت رکيائين ۽ ڪاڌي پيتي ۾ ڀاري هير-ڦير ڪيائين. سنڌس ڳلاڪوما "Glaucoma" صاف ٿي ويو ۽ نظر ۾ ڪافي سڌارو آيس.

اُها عورت اکين جي ماهر وٽ آئي ۽ ٻڌايائين تہ هن سنڌس دوا وٺڻ ڇڏي ڏني هئي. ڊاڪٽر صاحب کيس ٻڌايو تہ دوا ڇڏڻ تي هوُ انڌي ٿي ويندي. ماهر ڊاڪٽر سنڌس اکين جي چڪاس ور ور ڪري ڪيائين ۽ اکين ۾ گهڻو سڌارو ڏٺائين، پر ڊاڪٽر صاحب فتوي اها ئي ڏني تہ ”ورت ۾ ڪاڌي جي هير- ڦير جي ڪري اهو سڌارو ڪونہ ٿيو هيو؛ هوءَ صرف هڪ پاڳيوان عورت هئي.“

شليٽن سوال اُٿاريو آهي تہ دنيا جي هرهڪ اکين جي ماهر کي ايتري ئي ڄاڻ نہ آهي تہ ڪاڌي خوراڪ جو اکين سان ڪوبہ واسطو ڪونہ آهي؟ هن ڪتاب جي سمپادڪ ٽلا ليکڪ جي بہ اُها راءِ آهي تہ جي ڊاڪٽر صاحب شڌ جيون جي اهميت سمجهن

تہ هوُ ماس، مڇي ۽ انڊن جهڙن نقصانڪار تامسڪ کاڌن جي سفارش ڇو ڪن؟ بريڊ تتا ڊبن ۾ پئڪ تيل نقصانڪار رنگن سان ڀرپور بيڄان کاڌن جي ڇو سفارش ڪن؟ ڇانهہ جهڙا وڪاري پيچ اسپتالن ۾ ڏڙلي سان هلن تا ۽ پڻ ڊاڪٽر صاحب ڇانهہ-ڪافيءَ وغيره جهڙا وڪار پالن تا.

اکيون شرير جو بلڪل ان طرح جو حصو آهن، جهڙيءَ طرح جگر ۽ گردا وغيره. شير جي دکہ سکہ جي هر استتيءَ سان اکيون وابسطا آهن. اکين جون بيماريون بہ اُنهن ڪارڻن جي ڪري ٿيون ٿين، جن جي ڪري سڄي شرير جي تندرستي بگڙجي‌ٿي. اگر کاڌ- خوراڪ جو اثر شرير جي عام تندرستيءَ تي ٿئي ٿو، تہ اُن جو اثر اکين تي بہ ٿيندو.

گلاڪوما جي منعي آهي اکين جي اندر درد ڀريو مونجهارو ۽ دٻاءُ ٿيڻ جو اکين جي تازي ۾ پاڻيات جي ڪڏ ٿيڻ سبب ٿئي ٿو. اُهو هڪ چاهي ٻنهي اکين ۾ ٿي سگهي ٿو. اکين جو تارو سنگمرمر جيان سخت ٿي ويندو آهي. ڪارڻ لاءِ ڇيو ٿو وڃي تہ پتو نہ آهي.

اکين جا ڦڙا ڪتب آڻڻ، آپريشن رستي اکين منجهان پاڻيات ڪيڻ وغير جا رستا ورتا تا وڃن. ائين ڪرڻ سان استتي هيڪاري بگڙجي ٿي، گهٽي ياٽي انذائپ اڇي ٿي گهيرو ڪري، چاڪاڻ تہ اکين جي آرسي 'ريٽينا' تي دٻاو پوڻ سبب اُها ڪمزور ٿي ٻلجي .

''گلاڪوما'' رڪاوت پيدا ٿيڻ سبب ٿئي ٿو. پاڻيات جيڪا اکين ۾ داخل ٿي ٿئي، اُن جي ييت ۾ وڌيڪ نڪري ٿي، اُن ڪري دٻاءُ قائم ٿو رهي.

دٻاو جو ايتري قدر وڌڻ جو سخت سور ٿئي ۽ انگھ پڻگھ ٿيڻ جو خطرو پيدا ٿئي، ڪان اڳھ اکين ۾ رڪاوٽ محسوس ٿي ٿئي ۽ اکين جي روشني گهٽ ٿي ٿئي. دٻاو پوڻ ۽ اکين جي مهڻ تي ٿورو درد ٿو محسوس ٿئي۽ گلاڪوما جي سخت ٿيڻ جي شروعات محسوس ٿي سگهي ٿي. اگر ڊاڪٽري ساهتيہ اُن بيماريءَ کي *"Etiology is obscure"* لکل يا اونداهو ٿو ڪولي تہ، شليڻ لکي ٿو اهو اکثر **"License for vandalism"** آهي. گهڻي ڀاڱي اکين جي ماهر سرجن پهريان آپريشن ڪرڻ ۽ پوءِ ڪارڻ ڳولهڻ پنهنجو فرض ٿا سمجهن.

اکثر هڪ اکہ جو آپريشن ڪيو ٿو وڃي، ٻيءَ اکہ جو آپريشن ۴-۵ پوءِ ڪرڻ جو پروگرام ٺاهيو ٿو وڃي.اُن عرصي منجهہ خرابيءَ جو ڪارڻ ڳولهي، اُن کي دور ڪرڻ جي ڪابہ ڪوشش ڪونہ ٿي ڪئي وڃي. ڪارڻ ڪڍهن بہ دور ڪونہ ٿو ڪيو وڃي، ان ڪري گلاڪوما وري ٿو ٿئي، ۽ آخر ۾ انڌائپ نصيب ٿي ٿئي.

جارج ايس ويگر ايم. ڊيءَ گلاڪوما کي اُنهن ڪيترن ئي سخت ڪنهن مرضن ۾ ڳڻيو آهي، جن منجهہ ورت راهت ٿو پهچائي ۽ باقائدي چلائي ٿو. هوُ صاحب فرمائي ٿو تہ ڪيترن ئي تجربن جي آڌار تي هن قسم جو نرنئہ ڪيو ويو آهي ۽ ڪو بيمار، اُن جي خود تصديق ڪري سگهي ٿو. ڊاڪٽر جي. ايچ. ٽلڊن ايم. ڊيءَ بہ اُپواس ذريعي گلاڪوما جو علاج ڪندي تسلي بخش نتيجن جو ورڻن ڪيو آهي. آپريشن يا گولي مار علاج سبب اَنڌائپ برداشت ڪرڻ ٿي پوي، ڪن حالتن ۾ اکہ ڪڍائڻ جي نوبت بہ نازل ٿي ٿئي.

باب چوٿون

اکين جي رستي علاج جي چاڻ ۽ ٻيون اهميت ڀريون ڳالهيون

انسان جي اندروني جذبات، سچائيءَ ڪچائيءَ جو عڪس به اکين ۾ نظر ٿو اچي.

مطلب ته انسان جي حياءُ، بي حياءُ سياو، سچائي- ڪچائيءَ، تندرستيءَ، بيماريءَ ۽ اندر جي جذباتن، دل ۾ اُٿندڙ تمام لهرن جو عڪس اکين رستي ظاهر ٿو ٿئي؛ ته هر اٿي پاو ڪائيندڙ اُنهن اظهارن کان واقف هوندو ته ''فلاڻي جو چهرو لال آهي.'' ته- ''اکين ۾ چاته چمڪ ڏمڪ اٿس اچهرو ڪيئن نه ٻهڪي رهيو اٿس!!'' اُهو سڀ صاف صاف ٿو ٻڌائي ته اکين جو اسان جي شرير، وهنوار وغيره سان ڪيڏو نه گهرو تعلق آهي!!! اسان انهن کي شرير کان علحدو ڪري، اکين جي بيمارين جا ڪي به مثلاً نه سمجهي سگهنداسين ۽ نه صحيح نموني حل ڪري سگهنداسين. اها حقيقت آچاريه ڪي. لڪشمڻ شرما، ڊاڪٽر شليٽن، ڊاڪٽر ايڊون فلٽنو، ڊاڪٽر ٽلڊن ايم-ڊي ۽ انيڪ ودوانن بيان ڪئي آهي.

بيمارين کان مڪت ڪيئن رهجي ؟

بد پرهيزي نه ڪرڻ سيني کان بهتر آهي. اُها اڪيلي سر، بنان خطري جي سيني مرضن کان مُڪت ٿي رکي.

باب پنجون

دوائن جي استعمال جو نقصانڪار اثر ۽ ڪي ٻيا مکيہ ڪارڻ

دستن ۾ استعمال ٿيندڙ سباگيگي ۽ ڪمپنيءَ جو ڊرگہ 'ميڪسافارم' اکين لاءِ نهايت ئي خطرناڪ ثابت ٿيو آهي. اُن باري ۾ جاچ ڪندڙن ايتري قدر بہ حقيقتون پيش ڪيون تہ اُهو جلدي چشمو ٿو چاڙهي، دائما مٿي جو سور پيدا ٿو ڪري، اگتي هلي انڌائپ بہ ٿو ڪري، سويڊن ۽ آمريڪا وغيره ۾ اُن تي بندش وڌي ويئي، ١٩٧٧ ۾ ئي. پر هت ڪم ٿو هلي الله جي آسري، هت تہ ڏڙلي سان هلندو رهيو، ٿورا سال اڳہ بند ڪيو ويو آهي.

جيڪو بہ ڊرگہ يا دوا وغيره دماغ کي ضرب ٿو پهچائي، اُهو اکين کي تہ خراب ڪندو ئي. اکيون دماغي ڍانچي جو هڪ اهم حصو آهي. پالڪن کي معلوم هئڻ گهرجي تہ جڏهن انسان جي جنم جي شروعات ماتا جي گرڀ منجھہ ٿي ٿئي، تڏهن ٥ منهن تائين اکيون، نڪ ۽ ڪن هڪ هنڌ ئي هوندا آهن؛ پنجن منهن بعد سيني جو الڳہ-الڳہ وڪاس ٿو ٿئي؛ پر مرڪز تہ ٽنهين جو ساڳيو ئي سمجھڻ گهرجي.

تہ -ڏسڻ جي ڪريا دماغ منجھہ ئي عمل ۾ ٿي اچي، اکين رستي اُها ظاهر ٿي ٿئي؛ بلڪل اهڙيءَ طرح جهڙي طرح ڪئميرا جي اندر ئي ڍانچي ۾ فوٽي ڪڍڻ جي تياري ٿيل هوندي آهي،

ٻڌڻ ڏيائڻ سان اُن جو عڪس ڪئميرا جي لينسز رستي ظاهر ٿئي ٿو: ارتات دماغ ڏسي ٿو، اکيون اُن کي ظاهر ڪن ٿيون:

"It is mind that sees, Eyes reflects"

اکين جي بيمارين کي نوي سيڪڙو دماغي بيماريون ڪوٺيو ويو آهي.

پارو ڪيڏو نہ خطرناڪ آهي!! جرمنيءَ جي ڊاڪٽر لند لاهر، ايم.ڊي پاري جي استعمال تي سخت جلهہ ڪندي پنهنجي ڪتاب ***"Nature Cure"*** ۾ ڊاڪٽرن کي خبردار ڪيو ويو آهي تہ:

"Beware, how do you inject mercury ? It is treacherous !! it does not leave the mind for 15 years, causes impotency"

جيڪا خطرناڪ شيءِ دماغ ۾ ١٥ سال مونجهارو ٿي پيدا ڪري; اها تہ چالو علاج ۾ اُتي پڪو ڏيرو ٿي ناهيندي. پارو ۽ ٻيون تيز زهريليون دوائون دماغ ۽ اکين کي چوپٽ ڪندڙ آهي.

ڪلڪتا نئشنل ميڊيڪل ڪاليج جي ودوان پروفيسر، ڊاڪٽرداس گپتا، ٣جنوري ١٩٧٧ ۾ يونيشور ۾ ڪولايل ڪانفرنس ۾، ويٽنري سائنسدانن جي سيڪشن جي سامهون سڀاپتيءَ جي روپ ۾ تقرير ڪندي، تنا ڪلت ماڊرن ميڊيسن منجهان ٿيندڙ نقصانن کي کليو چٽو پيش ڪندي، مکيہ روپ ۾ ڪم ايندڙ دوائن منجهان ٿيندڙ نقصان جو بيان ڪندي ڊرگہ ايماٽائين جي هاڃيڪار اثر جو ذڪر ڪيو تہ اهو

"Myocardial Depression" تو پيدا ڪري. ڪارٽيڪو اسٽرائيڊ جو استعمال گلاڪوما تو پيدا ڪري. سينٿيٽڪ مليريا وروڌي دوائون اکين جي آرسي 'ريٽينا' کي نقصان ڏيون پهچائين. *"Synthetic antimalarial drugs"* جو اکين لاءِ مڪاني طور ڪم آڻڻ، ٻارن منجهه ڪئٽرائڪٽ تو پيدا ڪري سگهي.

ريٽينا کي اگر نقصان پهچي ته اُن کي بدلي نه ٿو سگهجي. پرتيرو پڻ *"Transplanting"* جون ڪوششون ڪيون پيون وڃن.

لائيف نئچرل نومبر ١٩٦٨ جي انڪ ۾ صفحه- ٣٦٩ تي هيرالڊ آف هيلٿ، جولاءِ- ٦٨، يو.ايس.اي جو سماچار ڇاپيو ته جئڪسن، ضلع فيڊرل ڪورٽ جي جوريءَ شريمتي ڊوروٿي ڪيرشا کي (ڊلاس ٽيڪساز جي رهندڙ) اسٽرلنگ ڊرگ ڪمپنيءَ کان هرجاني ۾ ٥٥٠،٠٠٠ ڊالر ڏياريا، ڇاڪاڻ ته ان ڪمپنيءَ جي ڊرگ ''ائرالين'' جي استعمال کيس انڌو ڪري ڇڏيو هيو.

شريمتي ڊوروٿي ڪيرشا ڪيس لڙيو؛ پر انيڪ اهي جيڪي ڪورٽن جي جهميلي کان دور رهيا، اُنهن جو ڇا ٿيو؟ اهو ڊرگ ته الاجي ڪيترن انسانن کي ڏنو ويو هوندو!!

مئڪسافارم، مرڪري، ائرالين وغيره ڊرگ، هڪ نه ٻوي روپ ۾ استعمال ته ٿيندا ئي رهندا ؟

"Drug way, can never be a health way."

دوائن جو رستو، ڪڏهن به تندرستيءَ جو رستو ٿي نه ٿو سگهي.

"Tranquilisers can cause blindness"

ٽٽا ڪلت *"Bottledfeelings"* وغيره دماغي مونجهاروي کي

دور ڪرڻ لاءِ ڪتب ايندڙ دوائون اکين کي انڌو به ڪري سگهن ٿيون.

سائنسي ليکڪ ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته ١٠ ميءِ ١٩٧٨ تي ’’اکين جي بيماريءَ جي ديکڀال‘‘ وشيه تي انڊين ميڊيڪل ايسوسيئيشن جي پٽيالا شاخا جي سامهون ڳالهائيندي، سرڪاري ميڊيڪل ڪاليج، پٽيالا ۾ آپٿامالاجيءَ جي پروفيسر ڊاڪٽر سوهنلعل شرما چيو ته بنان سوچي سمجهي دماغي بيمارين ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن *"Tranquillisers"* جو اُپيوگ ٤٠ ۽ ٥٠ جي دشابديءَ ۾ گلاڪوما جو گنڀير مسئلو پيدا ڪري سگهي ٿو، خاص ڪري عورتن ۾. ٨٩-٦-١٣ جي انڊين ايڪسپريس ۾ رجني روپ واسديو جي ڪنٽرائيڪٽ جي وشيه ۾ لکيل ليکڪ ۾ ڪنٽرائيڪٽ جي ڪارڻن ۾ *"Indiscriminate use of drugs"* بنان ساڃهه جي دوائن جي استعمال کي ڏوهي ٺهرايو آهي.

اڄ سوچ ۽ بنان سمجهي دوائن جي استعمال جو فيصلو آخر ڪيئن ٿئي ؟ ڊاڪٽر جي سفارش موجب ئي ته بيمار دوا ولي وٺو؟

دماغي خفقان، ماليخوليا وغيره ۾ بيمار جي سمجهه جا پردا ته ائين به خشڪ ٿي ٿا وڃن. جي هوُ سوچ کان ڪم ولي ته پوءِ هوُ اُهي ٽلاڪٽ ’’ٽرانڪوُلائيزرس‘‘ ڪم ئي ڇو آڻي ؟

اسٽڊي پروٽين جو گهٽ ڪم آڻڻ به، ڪنٽرئيڪٽ جي ڪارڻن ۾ ڳڻيو آهي.

اناج، ڪڻڪ وغيره ۽ بنان رڌل ساين ڀاڄين مان حاصل ٿيندڙ پروٽين ڪافي آهي.

يو.ايس. فيڊرل اسٽڊيءَ جي ١٩٧٠ جي رپورٽ ۾ پڌرو ڪيو ويو آهي تہ ڊائبٽيز وارن کي انڌائپ ٻين جي ڀيٽ ۾ پنجويهوڻي ٿي ٿئي، تڏا گردن جي ٻين بيمارين ۾ ١٧ ڀيرا وڌيڪ ٿي ٿئي. انڪري اهو بہ نهايت ضروري آهي تہ ڊائبٽيز وارا دوائن جي پچر ڇڏن. اکين کي سالم رکڻ لاءِ سڌار-وادي رستو اختيار ڪن. قدرتي تڏا جڙي ٻوٽيءَ جو صحيح علاج ڪن.

١٩٨٩ واري انڊو-يو.ايس. اسٽڊيءَ هاءِ بلڊ پريشر (وڌيل رت جي دوري) ۾ ڇئن منجهان ٻن قسمن جي ڪئٽرئڪٽ جو گهرو تعلق ڏيکاريو آهي.

آل انڊيا پٿامالاجيڪل سوسائٽيءَ جي پريزيڊنٽ ايس.آر. ڪي. ملڪ ٧ جنوري ١٩٨٩ جي مدراس ۾ پڌرائي ڪئي تہ هر سال ٢٥ لک نوان ڪئٽرئڪٽ جا ڪيس ٿين ٿا. هن صاحب فرمايو تہ هر سال ١٠ لک ڪن ڪئٽرئڪٽ جا آپريشن ٿا ٿين. ڊاڪٽر ملڪ جو چوڻ آهي تہ اگر ڀارت جا ٦٠٠٠ اکين جا ماهر ڪم کي جنبي وڃن تہ اُنهن سيني ڪئٽرئڪٽ جي بيمارن جو آپريشن ٿي سگهي ٿو ۽ پڻ اڳہ جا رهيل لکين ڪيس بہ نپٽائي سگهجن ٿا. مطلب تہ ان طرح جي يوجنا جو ذڪر ڪوبہ ڪونہ ٿو ڪري تہ ڪهڙا اسٽيڪ اُپاءَ ورتا وڃن جو ڪئٽرئڪٽ جي ماجران ڪان ايندڙ پيڙهيون مڪتي حاصل ڪن، سواءِ جزوي ڪيسن جي.

دي نئشنل سوسائٽي فار دي پروينشن آف بلائينڊس جو چوڻ آهي تہ ٤٠ سالن ۾ اُن ڪان وڌيڪ عمر وارن ۾ ڪئٽرئڪٽ تيزيءَ سان وڌڻ جو امڪان آهي. سوسائٽيءَ جي انوسار هر سال ٢٠ لک ڪن آپريشن ٿين ٿا، اڳتي ٤٠ لک آپريشن ڪرڻا پوندا.

اُن سوسائٽيءَ رپورٽ ڏني آهي تہ ڊائبٽيز جي ڪارڻ

انڌائپ وڌي آهي. ان بيماريءَ سبب رت واهڻين منجهه گنيير ڦيرو ٿو اچي، جن جو اکين تي به برو اثر ٿو ٿئي. اکين جي آرسي 'ريٽينا' جيڪا اکين جي سني نظر لاءِ جوابدار آهي، کي رت واهڻيون، خورش پهچائينديون آهن، انهن منجهه بگاڙو اچڻ سبب اهو ڪم نه ٿو ٿي سگهي، ۽ ڊائبيٽڪ ريٽينوپٿي شروع ٿئي ٿي. رپورٽ ۾ ڏيکاريو ويو آهي ته ملڪ ۾ هڪ ڪروڙ پنجاهه لک ڊائبٽيز جا بيمار آهن. لڳ ڀڳ ٦٠ سيڪڙو، ١٥ سالن يا ان کان وڌيڪ عرصي جي ڊائبٽيز وارن جي اکين جون رت واهڻيون ضربيل آهن.

شري ايس. سوامي ناٿن ''لائيف نئچرل'' ۾ به ڊاڪٽرن جي قبوليت (ڊائبٽيز تي لکيل ڪتاب ۾ ان جو سربستو ذڪر ڪيل آهي) کي درج ڪيو آهي ته ڪيئن ١٨ سالن کانوئي ٢٥ سالن جي عرصي تائين ڊائبٽيز جا مريض، ڊائبيٽڪ ريٽنوپٿيءَ جي ور چڙهه ٿا.

شاباس آهي اسان جي ڊائبٽيز جي نام نهاد ماهرن کي جيڪي دوائن رستي ڊائبٽيز کي ڪنٽرول ڪرڻ جي سفارش ڪندا رهن ٿا ۽ سڌو سادو عوام ''تٿااستو'' ڪري انهن دوائن جو استعمال ڪندو ٿو رهي !! ڪهڙي قسم جو آهي هيءُ ڊائبٽيز جو ڪنٽرول جو اڳي پوءِ واسطيدار بيمار انڌائپ جو شڪار ٿا ٿين ؟ ۽ شرير جو انگ ڪٽائڻ جي نوبت به ڏسڻي پوي ا چا، ڊائبٽيز وارا اجان به ڪونه سوچيندا ؟

- ڪابه روشني خريد ڪري سگهجي ٿي پر، اکين جي جوت بلڪل نه.
- دوا پي پي ڪري، نه بڻايو پنهنجي پيٽ کي اسپتال.

باب ڇهون

ڪانٽئڪٽ لينس نقصانڪار آهن

٩٠-١١-٤ جي اِنڊين ايڪسپريس ڪانٽئڪٽ لينس منجهان پيدا ٿيندڙ خطري کان آگاهہ ڪيو آهي. اکين جي ڪارنيا رستي آڪسيجن ٿي ملي. آرپار نظر ايندڙ ڪارنيا کي هوا منجهان سڌو آڪسيجن حاصل ٿي ٿئي، سا فٽ لينس يا گهڻي وقت تائين ڪانٽئڪٽ لينس جي اکين تي رهڻ جي حالت ۾ ڪارنيا کي آڪسيجن نہ ٿي ملي. انڪري اکين ۾ سخت سور، مونجهہ ۽ دنيا ڀر جي پريشاني ٿي پيدا ٿئي (پيپر حو لمبو بيان هت درج ڪرڻ ڏکيو آهي.) اگر تڪليف جلدي دور نہ ٿي تہ اکين منجهہ آئنٽي بايو ٽڪس جا ڦڙا وجهڻ، آرام تنا ايپيٿيليل ليئر جي ڀيهر واڌ ٿيڻ تائين چشمو ڪم نہ آڻڻ جي سفارش ڪئي ويندي آهي. ڪارنيا جي اسٽتي بگڙيل رهڻ جي حالت ۾ ڪيترين ئي منهن تائين چشمو پائڻ جي منع ڪئي ويندي آهي.ڪن حالتن ۾ سافٽ لينسز پائڻ جي سدائين لاءِ منع ڪئي ويندي آهي. تڪليف جي ڦهلجڻ ۽ ڦٽ ٿيڻ جي حالت ۾ اکين جي نظر ئي ختم ٿي ويندي.

سافٽ ڪانٽئڪٽ لينسس جي وشيہ ۾ جاڻايو ويو آهي تہ انهن جي استعمال سبب اکين منجهہ پيدا ٿيندڙ ڳڙهڙ جون نشانيون تيستائين لڪل ٿيون رهن جيستائين ڪ ڪارنيا کي نقصان پهچي چڪو هجي.

هڪ ٻانهه جنهن مٿي ڊيڪاريل مٿئين رپورٽ انوسار ڏيان لھڻو، اُها بہ آهي تہ ذڪر ڪيو ويو آهي.

"All lenses are a compromise;
you play off one factor against another."

ارڙات سيني چشمن جو استعمال هڪ قسم جو سمجھوتو آهي، ڪنهن منجهہ ڪائي اوٽائي آهي، تہ ڪنهن منجهہ ڪائي. ليڪہ منجهہ چاٽايل آهي تہ ڪي چشما پائڻ سافٽ لينس جي پيٽ ۾ گهٽ آرامدائڪ آهن. ڪي *"Disposable"* هفتو ٻہ پائڻ کان پوءِ ڦٽي ڪري ڇڏبا آهن؛ لڳي ٿو تہ حالت ''رڍون مڙيو ٿي ٻوٽ ڪاريون`` واري آهي.

اگر ڊاڪٽر صاحب خود بہ چشمي جي اُپيوگہ جي باري ۾ خاطر خواهہ سلامتيءَ جي تصديق نہ ڪري سگهن تہ بهتر آهي تہ چشم ڏين ٻڌڻ کان اڳہ اُن باري منجهہ پورو پورو ويچار ڪجي ۽ سڌاري جو پروگرام عمل ۾ آڻجي. ڪبير صاحب جي واڻيءَ کي عمل ۾ آڻجي تہ ''پراڌينون سپنيهون سکہ ناهين`` ارڙات ٻين جي غلاميءَ منجهہ، سپني ۾ سکہ نٿو ملي سگهي. سچل سرمست بہ صحيح چيو آهي تہ ''اپني گهوٽ تون، نشا هوءِ``، مطلب تہ پنهنجو ٻوٽو ٻارڻ ضروري آهي.

رپورٽ ۾ وڌيڪ ڏيکاريو ويو آهي تہ ڪارنيا ۾ معمولي سوڄ ۽ ڌنڌلي نظر، تڪڙي دٻاو جون نشانيون آهن.

برٽش اسٽڊيءَ جي باري ۾ چاٽايو ويو آهي تہ لڳاتار *"Extended - wear lenses"* چشمي پائڻ سبب علامتن ٿيڻ

جو خطرو ١٨ ڀيرا وڌيڪ آهي ۽ سافٽ ڊيلي ويئر لينسز ۾ ٽيڻو نقصان ٿو ٿئي. گئس پرميبلس لينسز ۾ موري ڀيا جهميلا وغيره آهن. آمريڪا ۾ ٤٠ لک ماڻهو ’’ايڪسٽينڊيڊ-ويئر لينسز‘‘ لڳاتار چشمي کي ڪتب آڻي، ڪم آڻي رهيا آهن.

لائيف نئچرل ١٩٨٦ جي آڪٽوبر انڪ ۾ ١٧ مارچ ١٩٨٦ جي هائوسٽن ڪرانيڪل جو حوالو ڏنو آهي ته آمريڪا جي جارج ٽائون يونيورسٽيءَ جي اکين جي نظر جي مرڪز جي سرڪردي چيو ته ڪانٽيڪٽ لينسز ڪارنيا ڏانهن وينڊڙ آڪسيجن جي وهڪ کي گهٽ ٿا ڪن. گهڻي عرصي بعد ڪارنيا جي ٻاهرين تهه کي نقصان پهچڻ سبب ڪارنيا ۾ ڦٽ ٿا ٿين، اُن تي به داغ "Cornea is scared" ٿا ٿين، نظر منجهه رڪاوٽ ٿي پيدا ٿئي. هائوسٽن ڪرانيڪل ۾ اُن باري منجهه ڪيترائي مثال پيش ڪيا آهن.

لونگ ڪانٽيڪٽ لينس بدتر آهن. تازا ڪٽ نئين کوجنا "Living Contact Lens" جي باري ۾ منجهه آمريڪا جي ٿي ڪيترن اکين جي ماهرن جو رايو آهي ته اُها نئين سرجري تمام نقصانڪار آهي. جان هاپڪنس وامر آءِ انسٽيٽيوٽ جي هڪ ماهر جي ته صاف گوئي آهي ته اهڙي طريقي جي سفارش ڪرڻ ڏکيو آهي جنهن ۾ گهٽ ٿيل نظر مونجهارو پيدا ڪري سگهي ٿي ۽ ڪن حالتن ۾ ته گنڀير خطرو پيدا ٿو ٿئي جهڙوڪ انڌائپ.

نائين فيبروري ١٩٩٢ جي اِنڊين ايڪسپريس، ڪالم "Down" ۾ به دهليءَ جي سيمينار ۾ آيل ڊاڪٽرن جي بيان

جو حوالو ڏنو آهي تہ ڪانٽيڪٽ لينس کي لاڳيتو ڪم آڻڻ سبب اکہ جي ڪارنيا کي نقصان ٿو پهچي.

چشمي جي استعمال سبب ٿيندڙ نقصان ۾ ؛

"Aresti" "Cosmetic disfigurement" & "Citedfield of vision"

اچي ٿا وڃن، ڪي بہ استان يہ شيون پنهنجي اصلي روپ کان وڏيون نظر ٿيون اچن. هڪ نظر جي اکہ ليڪ هئڻ جي حالت ۾ عينڪجي استعمال سبب ٻٽي نظر ***"Double Vision"*** جو دوش پيدا ٿو ٿئي.

مٿي جي سور جون دوائون،

گردن جون بيماريون ٿيون ڪن

ڊاڪٽر ايل مريل پنهنجي ڪتاب 'سائيڊ افيڪٽ آف ڊرگس' ۾ لکي ٿو، ''مٿي جي سور جي دوائن ۾ اڪثر اسيٽائيل سئليسائلڪ ائسڊ، ڪئفين يا فيناسلين، گڏ هوندي آهي. اُهي دوائون مٿي جي سور جي ڪارڻ کي دور نہ ٿيون ڪن. اُهي گهٽي ۾ پاڻي گردن جون بيماريون ٿيون ڪن.

ڪيترن ودوانن ڊاڪٽرن انهن دوائن کي دل، ڦڦڙن ۽ آنڊن وغيره لاءِ نقصانڪار ڪوٺيو آهي. سنہ ١٩٧٧ ۾ پريءَ ۾ گڏ ٿيل سائنسدانن جي ڪانفرنس ۾ ڪلڪتا نئشنل ميڊيڪل ڪاليج جي ماهر پروفيسر ڊاڪٽر داس گپتا، وات رستي استعمال ٿيندڙ سڀني دوائن کي ''لور'' (جيري) لاءِ نقصانڪار ثابت ڪيو.

باب ستون

چشمي لاهڻ تڻا اکين جي بيماري جي بچاءَ ۽ علامتن جا ڪارگر اُپاءَ

ڪنهن به پراڻيءَ جي تمام جذباتن جو اظهار اکين رستي ٿو ٿئي. خوشي پريم، سنيهه، چنتا، پريشاني، شڪ، غصي، دک- درد، هاڪار- ناڪار وغيره هر قسم جي اُمنگ ۽ ويچار جو اِظهار اکين ۾ نظر ايندو آهي.

گردن وغيره جو وڪرو، ڏنوانن کي نئين گردي جي ضرورت وقت ٿئي ٿو، اک جي وڪري جي ڳالهه ڪونه ٻڌڻ ۾ آئي آهي. چوندا آهن ته "لڳي هوءِ ته ڪل پوئي، نه ته، لڳيان والا نو پڇ." اکين جي سچي پچي اهميت جي ڄاڻ ته اُنهن کي آهي، جيڪي بي نور آهن؛ جن جي جيون ۾ روشنيءَ ڪڏهن به پير نه پاتو آهي.

اکين جي کڙڪيءَ(دريءَ) رستي ئي اسين دنيا پسون ٿا. جي اُن دريءَ منجهه رخنو پيدا ٿئي ته هوند اسان جي دنيا ۾ انڌيرو ڇائنجي وڃي ۽ پوءِ اسان کي ڪل پوي ته الا !! اکين کان سواءِ دنيا ۾ ڇا رکيو آهي؟ شاعرن ليکڪن ڪيڏو نه ساهتيه لکيو آهي اکين جي باري ۾!!

مطلب ته دنيا کي ڏسڻ، سمجهڻ وغيره جي واحد وسيلي سان ڪيڏي نه مذاق ڪريون ٿا اسين؟ هلندڙ گاڏين ۾ اڪثر پڙهندو رهڻ، جهڪيءَ روشني ۾ پڙهڻ، ٽيڪ ڏيئي پڙهڻ، سنا

اڪر زور ڏيئي ٻہ پڙهڻ وغيره.

جيئن ٻين بيمارين جي باري ۾ عام ڦهليل آهي تہ اُهي ڊاڪٽر صاحب ٺيڪ ڪندا آهن، تيئن اڪثر اهو وهم ٻہ پاليو ٿو وڃي تہ اسانجون اکيون ٻيا ڪي ٺيڪ ڪندا، ان غلط ڌارڻا کي ڇڏي، سچائيءَ جو سهارو وٺڻ لازمي آهي. ٻين جو منهن نہ تڪي پنهنجو مسئلو پاڻ سوچي حل ڪرڻ گهرجي.

رج ۾ پٽڪندو رهڻ جي ڪهڙي ضرورت ؟

سال ٻہ سال نئين هٽ رادو علاج جون ڪوجنائون ڪندو رهڻ جي ڪهڙي ضرورت جڏهن ڪ، قدرتي علاج جا وسيلا پاڻ وٽ هڪيا تڪيا آهن.

(ڊاڪٽر ايلبزلي، حوالو ڊاڪٽر جساوالا جو پيش ڪيل)

ڊاڪٽر تنا بيمارم ٻئي انڌيري ۾ ٿا رهن

دوا وغيره، ڪجهہ ٻہ جيڪو بيماريءَ جي نشانين کي هٽائي ٿو، بيماريءَ جي ڪارڻن کي دور ڪرڻ ڪانسواءِ؛ يقينن هڪ سنڪ "Outrage" ۽ هڪ ڏوهہ آهي، جتي علاج ڊاڪٽر ۽ پڻ بيمار کي انڌو ٿو بڻائي اُن ضرورت ڏانهن تہ بيماريءَ جي ڪارڻن جي کوج ڪري، اُنهن کي دور ڪيو وڃي.

(ڊاڪٽر جي. ايڇ. ٽلڊن، ايم.ڊي.)

باب انون

اکين جي روشني قائم رکڻ، وڌائڻ تنا اکين جي تمام ڪشٽن کان (بچاو) جي اهم جانڪاري

رات جو ملڪي يا دلي ۾ پاڻي ڀري رکيو وڃي، صبح جو اُن ٿڌي پاڻيءَ منجهان ڪوبه ويڪرو، ڪجهه اونهون، برتن(مٽيءَ جو، چينيءَ مٽيءَ جو، يا اسٽيل جو) ڀرجي. اُن ۾ اکيون اندر وجهي کولجن ۽ بند ڪجن؛ ائين ڪندو رهجي. چاڪاڻ تہ نڪ ۽ مونهن جو چڱو حصو پاڻيءَ ۾ ٻڏو رهي، ان ڪري جلدي مونهن ٻاهر ڪڍجي، وري اُها ڪريا دهرائجي. ٣-٥ ڀيرا ائين ڪجي. تنهن کان پوءِ اُن ٿڌي پاڻيءَ سان اکيون ڌوئجن، هن طرح-

٢- ٻئي تازي پاڻيءَ منجهان ڳرڙي ڪندو رهجي ۽ مٺيون ڀري پاڻي اکين تي هڻندو وڃجي؛ اکين تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻجن؛ وات وارو پاڻي ڳوريندو ۽ ڳرڙي ڪندو رهجي؛ ڳرڙي ڪري، وري ٻي ڳرڙي ڪجي، ٿڌي پاڻيءَ جو برتن خالي ٿيڻ تي گهري منجهان ڀيهر ڀرجي ۽ ساڳي ڪريا دهرائجي. ٢-٣ منٽ ڪل لڳندا.

٣- اکين جي ڇپرن کي ٿورو مٽي ڪري نلي ۽ واري لوڻي وغيره سان، اکين جو اندريون حصو (پٽليون) ڌوئجي.

٤- روٽي کائڻ بعد هٿ ڌوئبو آهي. اُهو اُگهڻ کان اڳ آڱرين جو پويون حصو اکين تي لڳائجي ٢-٣ دفعا پوءِ هٿ اُگهي

چڙجي.

٥-اکين جي لاءِ بهترين آهي چهر تي پيرين اُگهاڙو گهمڻ. صبوح جو پيٽ جي صفائيءَ وغيره کانپوءِ، سج اُيرڻ کان اڳ ماڪ وارڙي چهر تي اُن طرح جو آنند وٺجي، اکين جي لاءِ لاثاني آهي. ساڳئي وقت شرير جي تمام ڪشلن کي به ڪٽي ٿو.جتي چهر نه هجي تہ واريءَ تي گهمجي؛ نہ تہ چيڪيءَ مٽيءَ تي، آخر ۾ مٽي ٽيرس تي پيرين اُگهاڙو گهمجي. جن کي صبوح جو وقت ڪونہ ٿو ملي اُهي شام جو گهمن.

٦-ليمي کي سرائيءَ سان سوراخ ڪري، سرائي اُن منجهان ٻوڙي اکين ۾ پائڻ خوب لاڀدائڪ آهي؛ تيز لڳندي، پر فائدو خوب ڪندي. شام جو يا سمهڻ مهل بہ اُن ئي ليمي منجهان، سرائي ٻوڙي پائڻ لاڀدائڪ آهي. سنت ليلاشاه جن جي آتم درشن ۾ گهڻو اڳ درج ٿيل اُن طريقي جو پرچار ڪافي ٿيو آهي.

٧-رات جو ٿڌا گلاس کن پاڻيءَ ۾ پچائجن(پاڻي پلي وڌيڪ هجي) صبوح جو اُن پاڻيءَ سان اکيون ڌوئجن. اڪيلو آهرا پچائجي بہ صبوح جو اکيون ڌوئڻ سٺو آهي.

٨- اکين ٻي سائو پن رکي، سمهي سج جا ڪرڻا وٺجن. ١٠-١٥ منٽ. پلي سڄي شرير تي اُس اچي.

٩- سج اُيرڻ وقت، اُن جي ٿڌي روشني اکين کي آنند ڏيندڙ آهي؛ موقعو ملي تہ حاصل ڪجي.

١٠- وڻن جي پنن رستي اکين کي ملندڙ سج جا ڪرڻا لاڀدائڪ آهن. هي اُپاءُ اکين جي روشني برقرار رکڻ ۾ بيشڪ

مددگار آهن، ساڳئي وقت ګهٽ نظر، ڏنڌ، اکين اُڻ وغيره کي
بہ نيڪ ڪن ٿا.

شري لکيميچند ايم. اوچاڻيءَ ١٠ اپريل ١٩٨٨ جي
هندوواسيءَ ۾ اکين جي روشنيءَ جي حفاضت لاءِ، ڪارگر اُپاو ڏنا
آهن؛ پاڻکن کي هنداڻ گهرجن.

١- ٽيڪ ڏيئي يا پنيءَ تي سڌو سمهي نہ پڙهڻ گهرجي.

٢- هڪ وقت اڌ ڪلاڪ کن جي اندر پڙهڻ، ٿوري ڊرائي
(پامنگہ وغيره رستي) وٺڻ بعد پڙهڻ وري شروع ڪرڻ.

٣- ڪنهن بہ شيءِ ڏانهن يڪ-ٽڪ يعني اکيون ڪپائي گهڻو نہ
نهارڻ.

٤- پڙهڻ وقت يا ٽي.وي، سئنيما ڏسڻ وقت اکيون چيندو
رهڻ سنو آهي.

٥- پڙهڻ- لکڻ وقت ڪتاب وغيره ١٠ انچ کن پري هجي.

٦- تيز گرميءَ، تيز ۽ جهڪيءَ روشني ۾ نہ پڙهڻ گهرجي.

٧- ٽيوب لائيٽ جو استعمال اکين لاءِ خراب (اگہ بہ لکيو آهي)
آهي.

٨- هلندي رستي يا ګاڏيءَ هلندي پڙهڻ-لکڻ اکين لاءِ
نقصانڪار آهي.

٩- صبوع جو سويل ۽ رات جو تارن-چندرما ڏانهن نهاري ٨-
١٠ ڊگها ساھ کڻڻ.

١٠- روٽي کائڻ بعد اکين تي ٿڌي پاڻيءَ جا چنڊا هڻڻ.

١١- چانهہ، ڪافي، تماڪ ۽ ماس وغيره وڪاري کاڌن جو تياڳہ

ڪرڻ.

١٢- کير گرم نہ پيئجي، کاڌو بہ گرم نہ کائجي.

١٣- وٽن جي پڻن منجهان سچ ڏانهن نهارڻ.

١٤- صبوح جو پيشاب ڪرڻ کان اڳ منهن نہ ڌوئڻ گهرجي.

١٥- گهمڻ وقت تيز اُس ۾ پير تلا مٿو اُگهاڙو نہ رکجي.

١٦- سنان ٿڌي پاڻيءَ سان ئي ڪجي. سياري ۾ مالش ڪري سنان ڪجي، پر ڪجهہ ٿڌي پاڻيءَ سان.

١٧- سنان وقت پهريان منهن ۽ اکيون صاف ڪجن، پوءِ شرير جا ٻيا انگ.

١٨- پڙهڻ وقت روشني ڪتاب تي پوي، نہ ڪ اکين تي.

١٩- اکين جو دونهيءَ کان بچاو ڪجي.

٢٠- دونهين ۽ باهہ جي گرميءَ کان اکين جو بچاو ڪجي.

٢١- ڳاڙها مرچ اکين لاءِ نقصانڪار آهن.

٢٢- گهڻو گرهست اکين لاءِ هاڃيڪار آهي.

٢٣- اکين مان پاڻي وهڻ ۽ چپين ٿيڻ تي ماکيءَ جي سرائي پائڻ فائديمند آهي.

٢٤- حاجت، پيشاب وغيره روڪڻ هاڃيڪار آهي.

٢٥- ڏڌ پيئڻ اکين جوت لاءِ لاڀدائڪ آهي.

٢٦- ترڻ ۽ ٽپا ڏيڻ جون ڪسرتون اکين لاءِ سٺيون آهن.

٢٧- رات جو سويل سمهڻ، صبوح جو سج اُبرڻ کان اڳ اُٿڻ.

٢٨- صبوح جو سورج جي اڳيان اکيون بند ڪري اکيون ڌوئڻ گهرجن.

٢٩- گرڀ اوسا ۾ نفساني طعلق ٻار جي اين لاءِ خراب آهي.
٢-٥ مهينن جي گرڀ اوسا بعد اُن جو بلڪل تياڳ ڪجي.
اُن ڪري ئي تيل لڳائڻ جي رسم ادا ڪئي ويندي آهي.
٣٠- منجهند جو، ننڊ جو عادتي ٿيڻ اکين لاءِ خراب آهي.
٣١- ڪپو لڳي وڃڻ يا ڪپو لڳي هلڻ اکين جي رڳن تي اُلٽو اثر ٿو ڪري.
٣٢- اکيون بند ڪري، بند رومال سان، آهستي آهستي اکيون ٻاهران اُگهجن، لڪاوٽ دور ٿيندي.
٣٣- سمهڻ وارو ڪمرو اونداهو هئڻ گهرجي.
هن ليکڪ هڪ ٻيو مثال ڏيئي ثابت ڪيو آهي ته پالڪ جو ساڳ گهڻو استعمال سبب هڪ اُن عورت جي نظر واپس آئي، جنهن جي نظر ويم بعد غائب ٿي ويئي هئي.
١- چانور، ڪافيءَ ۽ ٿڌي پاڻيءَ کان پري رهو.
٢- ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڏڌ پيئو.
٣- ترپل ۽ مرچن وارو کاڌو نه کائو، ٻيڙي ۽ شراب نه پيئو.
٤- اکيون بند ڪري، ٻاڦ ذريعي ڏينهن ۾ هڪ دفعو اکين کي سنان ڪرايو.
٥- هٿ جي چنبي سان اکيون بند ڪري، اکين کي آرام ڏيو.
اکين جي ڪسرت منجهه ڪرتيليڊ رڻ کي اکين جي بهترين ڪسرت ڪوٺيو ويو آهي، اها حقيقت به آهي. اُها جيترو به گهڻو وقت، گهڻا ڦيرا به ڪجي، اکين جي روشنيءَ لاءِ سٺي آهي.

١- اکين جون آگريون پاڻ ۾ ڪراسنگ جي نموني ملايو اکيون هلڪيون بند ڪجن يا پلي معمولي ڪليل هجن، هاڻي هٿ جي ترين هلڪي نموي اکين تي رکجن. گهرا ساهه کڻجن، من ۾ ڪارين شين جو تصور ڪجي. اڌ منٽ کن کانپوءِ ترين هٽائجن. اُها ڪريا ٤-٥ ڀيرا دهرائجي. پڙهڻ-لکڻ بعد اُها ڪسرت ضرور ڪجي. هونئه سمهڻ وقت، اُٿڻ وقت، هٿي ڪهڙي بہ وقت.

٢- بال راند کيڏڻ يا رنگہ سان کيڏڻ. اکين جي هيٺ مٿي ٿيڻ سان اُنهن جي سٺي ڪسرت ٿي ٿئي.

٣- ٽپا ڏيڻ، ترڻ، رسيءَ راند ڪرڻ وغيره.

٤- هيٺ ڌرتيءَ تي ڏسي، پوءِ مٿي نهارجي، اهڙيءَ طرح ويجهو ۽ پوءِ پري نهارجي.

٥- اکيون گهريال جي ڪانٽي وانگر گهمائجن، ساڄي ۽ کابي.

٦- اکين جي تارن کي هڪ پاسي گهمائي، پوءِ ٻئي پاسي ڦيرجي.

٧- ڳچيءَ جون ڪسرتون اکين لاءِ فائديمند آهن.

٨- نڪ جي آخري حصي کي ڏسڻ جي ڪوشش ڪرڻ.

٩- ڏسڻي آڱر اکين اڳيان ٨-١٠ انچ پري جهليو. هاڻي ١٠-١٥ فٽ پري، اکين منجهان در يا دريءَ وغيره ڏانهن نيهاريو. هاڻي هڪ سيڪنڊ آرام ڪريو. اُها ڪسرت تڪڙو ٣ ڀيرا ڪريو. اکہ کي ٿڪائڻ واسطي سٺي ڪسرت آهي.

لائيف نئچرل جولاءِ ١٩٩٠، اکين جي سنڀال بابت،

سمپادڪ وجيه گوپالن شرما جون ٢ اسنيپن ڪسرتون ڏنيون آهن، پاڻڪن جي لاڀ لاءِ هيٺ ڏجن ٿيون.

١ - ڪمرو ڪجهه اونداهو هجي.پٺيءَ ڀر سمهجي.٩٠ ڊگري ۾ پنهنجا هٿ شرير جي پاسن کان ، ڦهلائجن. اکيون بند ڪري، آڱوٺو مٿي ڪنيو وڃي. پنهين اکين سان آڱوٺي ڏانهن نهارجي.آڱوٺو ڇهري ڏانهن آندو وڃي. اکين جي روشنيءَ جو فوڪس آڱوٺي تي ٿي هجي.آڱوٺو اکين جي بلڪل ويجهو آڻجي. آهستي-آهستي آڱوٺو پنهنجي اسٿان تي آڻجي. ائين ڪجهه ڀيرا ڪجي. اکين جو فوڪس تيز ٿيندو.

٢- مٿي ڏيکاريل وانگر سمهجي. هڪ پاريل ننڍڙي ٽارچ يا موم بتي جهليو. اکين جي نظر روشنيءَ تي وجهو. آهستي آهستي روشنيءَ کي ساڄي پاسي بلڪل حد تائين ولي وڃجي. اکيون ساڳئي ئي اسٿان تان روشنيءَ ڏانهن نهارن، منهن نه ڦيرجي. اُهو کابي پاسي به ڪجي، ڪجهه ڀيرا.

ودوان ليکڪ ايدون فلٽو جا اکين جي نظر لاءِ لاڀدائڪ اُپاو هيٺ ڏجن ٿا-

وينيشئن بلائينڊس ڦلي ڪريو. ڊريسون، ٽيبل ڪلاٿز، ڊريس وغيره ڪردري ڪپڙي منجهان لاهيو. ٻهر منجهه اُس جو آنند ماڻيو.

١ - انڌيري ڪمري ۾ ١٠٠ وات بلب جي روشنيءَ ۾ ويهو، هر ١٠ سيڪنڊن ۾ ١٠-١٢ ڀيرا بلب وسايو ۽ ٻاريو.

يوڳا انسٽيٽيوٽ هلائيندڙ مهاپرش يوگيندر جي ڳالهه ڌيان

۾ رکڻ گهرجي تہ اسانکي اکين جي *Muscles* جا ڇهہ سيٽ مليل آهن، هيٺ ڏسڻ لاءِ،مٿي ڏسڻ لاءِ، پاسيرو پاسن کان ڏسڻ لاءِ، ۽ ڦيرائڻ لاءِ، پر اسين صرف هڪ يا ٻہ سيٽ اُهي ڪم ٿا آڻيون، باقي وقت گذرندي سست ۽ ڪمزور ٿي ٿيون وڃن. اسين ويجهو ڏسڻ جي ڪريا ۾ اڪثر هڪ سيٽ وڌيڪ ڪم ٿا آڻيون، اُن ڪري اکين جي رڳن تي چِڪ ٿي پيدا ٿئي، اُن کي درست ڪرڻ لاءِ اکين جون ڪسرتون ڪرڻ گهرجن. يوگيندر مهاراج ٢-٣ منٽن ۾ ڪرڻ جون ٢سنيون ڪسرتون هن طرح ڏنيون آهن. اکين جي ڪسرت کي ترانڪ چئبو آهي.

١-فرش تي ائين ويهجي جو ڄنگهون ڪراس ٿيل هجن. ساڄيءَ ٻانهن کي سامهون ڦهلائجي. ٻنان مٺي کي گهمائڻ جي، آڱوٺي جي نهن ڏانهن نهاريو آهستي هٿ کاٻي ڪلهي ڏانهن وڌائجي، ١٠ سيڪنڊن تائين آڱوٺي جي نهنن ڏانهن نهارجي، ٻانهن کي شروع واري اسٿان ڏانهن گهمائجي. هٿن کي بدلجي، اُها ڪريا ٻئي پاسي ڪجي،ائين ٣ڀيرا ڦير بدل ڪجي.

٢- هٿ کي اکين جي سامهون جهليو. آڱوٺي جي ننهن ڏانهن نهاريو، آهستي آهستي آڱوٺو نڪ جي ناسن تائين(وچ تي) آڻيو، آڱوٺي جي ننهن ڏانهن ١٠ سيڪنڊن کن نهاريو. هٿ واپس اصلوڪي اسٿان تي آڻيو، ڪسرت دهرايو.

ايڊون فلئٽو جو لکڻ آهي تہ قدرت هٿرادو روشنيءَ جو ڪوئي وڏان ڪونہ ٺاهيو هيو، انڪري وس پڄندي قدرتي روشنيءَ ۾ پڙهڻ گهرجي. هٿرادو روشنيءَ ۾ ڪم ڪرڻو پوي تہ وچ وچ ۾

کڙڪيءَ کان تازي هوا کائجي، اکين کي آرام ڏجي وغيره، ڪاليجن ۾ اسڪولن جون بلڊنگيون ٺاهيندي اُس ۾ هوا لاءِ اُنهن ۾ جوڳو بندوبست رکڻ نهايت ضروري آهي. ٽيوب لائيٽس کان ڪنارو ڪيو وڃي مرڪريءَ جو اکين تي برو اثر ٿو ٿئي. سوامي يوگيندر به هٽرادو روشنيءَ کان پري رهڻ جي سفارش ڪئي آهي، خاص ڪري رنگين، تمام گهٽ ڏسڻ گهرجي.

يوگ انسٽيٽيوٽ به ٻيون سوليون ڪسرتون هن طرح بيان ڪيون آهن.

١- اکين ڌوئڻ جو پيالو، اکين تي ٺائيٽ رکو، هاڻي ملو ملي ڪٽو، اکين سان هيٺ ۾ مٿي ٽٽا پاسن کان نهاريو، ۾ چوڌاري نهاريو. اکين کي خوب ٺنڌڪ پهچندي. ٣٠ سيڪنڊ اُهو ڪپ هرهڪ اک تي رکجي.

٢- سج اُڀرڻ ۾ لهڻ وقت جڏهن سج نارنگي رنگ جو لڳندو آهي، تڏهن اکيون بند ڪري سج ڏانهن نهاريو، ١-٢منٽ. اُهو روشني به وڌائيندو ۾ جي ڪي به جراثيم هوندا ته اُنهن کي به ناس ڪندو.

اهو سوال اُٿي سگهي ٿو ته ايترو ٽائيم ڪنهن کي آهي؟ ڪسرتون ڪيتريون ڪبيون وغيره!! سج ڏانهن نهارڻ وغيره جون ڪسرتون ٽٽا ڪجهه ڪسرتون ٿوري وقت ۾ منهن ڌوئڻ وقت ڪري سگهجن ٿيون. اکين جا مسئلا هئڻ جي حالت ۾، فوڪس وغيره جون ڪسرتون ضروري آهن. نور جهڙي انمول وستوءَ لاءِ ٽائيم ڪڍڻ ئي گهرجي. پامنگ نهايت ضروري آهي.

باب نائون

کاڌ خوراک، ننڍا اکين جي مسئلي کي دور ڪرڻ لاءِ ڪي جوڳا اُپاءَ

سائنسدانن اي ۽ سي وٽامنس، ننڍا ٻيءَ لاءِ ٻہ لکيو آهي تہ اکين جي خورش پهچائڻ لاءِ ضروري آهي. پر اهو سمجهہ ۾ نہ ايندو آهي تہ هو هرويرو هلرادو، نقلي وٽامنس جي سفارش ڇو ٿا ڪن؟ دوائن جا ڪارخانا طاقت نہ ٿا ناهي سگهن. هلرادو ٽانڪس ۾ جيڪي ڪيميڪلس ۽ رنگہ وغيره ملايا ٿا وڃن، اهي اُلٽو نقصانڪار آهن. ڪيتن ۽ باغن منجهان ملندڙ وٽامنس ئي صحيح آهن. هيٺ ڏنل هيٺ ڏنل مثال بہ اُن جي تصديق ٿو ڪري.

''ڏنونتري'' آگسٽ ۱۹۷۵، وٽامن ''اي'' جي ورچ جو حوالو ڏنو آهي تہ - ۱۹۷۱ ۾ صحت وڀاڳہ هڪ پروگرام عمل ۾ آندو هيو جنهن موجب اسڪولن ۾ ٻارن کي وٽامن ''اي'' وڏي پئماني تي ڏيڻ شروع ڪيو ويو، تہ جيئن وٽامن ''اي'' جي کوٽ سبب ٻارن جون اکيون خراب نہ ٿين. ۱۴ پرانتن ۾ هر سال ٽن لکن ٻارن ۾ وٽامن ''اي'' ورهايو ويو. ۱۹۷۵ ۾ اُن باري ۾ سوال اُٿيو.

انتسنر رکشڻ سوسائٽيءَ جي ڊاڪٽر جي وينڪٽ سواميءَ جو چوڻ آهي تہ- رپورٽ موجب وٽامن ''اي'' جي وڏي پئماني تي ورش ڪرڻ جي باوجود، اکين جي روشني وڃائيندڙ ٻارن جو

تعداد گهٽ نہ ٿيو آهي. ڊاڪٽر وينڪٽ سواميءَ اڳتي ٻڌايو تہ هر سال ۵۰ هزار ٻار انڌا ٿا ٿين.

مشينن ذريعي طاقت ناهيندڙ ڪمپنين تہ ڪروڙين رپيا ڪمايا، پر ملڪ جو اڪيچار ناڻو تہ هٽرادو دوائن ۽ نام نهاد ٽانڪس تي برباد ٿي رهيو آهي!!

قدرت اڻ رڌل پالڪ، ميٿي، لعل چولائيءَ، چل(ٻٽوئي)گلاب جي ڪلين-گلن؛ گجرن، ٻيل ڦٽرن، آهرن، ليمي، نارنگين ۽ سيني ''سٽرس'' ميون ۾ ايترو تہ ''اي'' ۽ ''سي'' وٽامن ڀريو آهي جو آلتو-فالتو وٽامنس جي باري ۾ سوچڻ ئي نہ گهرجي. سرڪار جي سمجهہ کان ڪم وٺي تہ ڪروڙين رپيا اڪيارٿا وڃائڻ جي بدران اهي پئسا ميون ۽ سبزين جي پئدائش وڌائڻ تي خرچ ڪري پوءِ بيشڪ انڌائپ تي روڪ پوندي ۽ ماڻهو تندرست ۽ آنندميہ جيون ماڻيندا.

کاڌي خوراڪ جي ماهر گيلارڊهاسر، گجرن جي رس کي سونهن سوپيا، اکين جي نظر تمام سنو ثابت ڪيو آهي. ڪئرنگٽن جو چوڻ آهي تہ ''واءِ سفر بئڊ آءِ سائيٽ، ٽيڪ ڪئرٽس ڊي، اينڊ نائيٽ'' يعني گهٽ نظر جي مصيبت ڇو سهڄي ؟ ڏينهن رات گجرون کائو. گجرن جي رس جي اهميت دنيا ڄاڻي ٿي. عام طرح جي رس نہ، تہ گجرون تہ ڪم آٽي سگهجن ٿيون.

آهري ۾ وٽامن ''سي'' سيني کان گهڻو وڌيڪ آهي. ليمو سستو ميوو آهي. آهري ۾ وٽامن اي، بي ۽ لوهہ بہ جهجهو آهي، ۽ ٻيا منرلس بہ. پالڪ ۾ ''اي'' ۽ ''سي'' خوب آهي ۽ ڦڻ

معدنياني لوڻ بہ. بيل پتر اکين لاءِ خاص سنو آهي، دماغي شڪتي وڌائي، اکين کي آرام ٿو پهچائي.

شرير منجهان گئس ڪڍڻ، دماغي شڪتي وڌائڻ، چشمي لاهڻ ۾ مدد ڪندڙ، سفيد پيني خاص ڏيان لهڻو، اُن جي رس ڪم آڻجي. پارسلي جي ملي تہ اکين جي تنتو سرشتي لاءِ لاڀائتي آهي.

باداميءَ جي بناوت برابر اکين وانگر آهي، پر عوام جي پهچ کان ٻاهر آهي. باداميءَ جو صحيح فائدو وٺڻو آهي تہ رات جو پجائي رکجي، صبوح جو کل لاهي، اُها گهوٽي ڪم آڻجي، ٿورو اشوگنڌ جو چورڻ ملائي، کائي مٿان کير پي ڇڏجي، دماغي شڪتيءَ، حافظي ۽ اکين جي جوت لاءِ سٺي خوراڪ آهي، ۲-۳ باداميون ڪافي آهن.

”لائيف نئچرل“ جولاءِ ۱۹۹۰ ع، سمپادڪ مهوديہ ڪڙي پتن، پرهميءَ ۽ دراوگاه(چهر) جو ذڪر ڪيو آهي تہ اُنهن مان وٽامن ”اي“ ۽ شرير کي گهربل لوهہ، ڪئلشيم تہ ٻيا معدنياني لوڻ ملن ٿا. اکين کي ۽ پوري شرير کي اُهي ڪاڏا تندرست ٿا رکن. مون مٿي لعل چولائيءَ جي ڄاڻ ڏني آهي، اُن جي رس اکين جي جوت لاءِ سٺي آهي. سونف(وڏف) اکين جي نظر بابت ڪافي اهميت حاصل ڪئي آهي، حڪيم ۽ وئديہ اُن جي خوب سفارش ڪن ٿا. سونف جو پائوڊر جي چپٽي، هڪ ٻہ پگل بادامي ۽ ٿوري مصري ملائي کائي، مٿان کير پيتو وڃي، اکروٽن جي گريءَ جي ٿورن ٽڪرن سان گڏ سونف پائوڊر ۽ مصري ملائي کائجي، مٿان کير پيئجي. سونفن جي پوٽلي ٺاهي پجائي، اکين تي گهمائجي، جوت وڌائڻ لاءِ ڪارگر رستو آهي.

گورکہ منڊيءَ جا گل بہ گلاب جي ڪلين ۽انگر اکين لاءِ تمام سٺا آهن.شري بيربلداس، ڊابر(مڌيہ پرديش) چوندو هيوتہ ١٦ سالن جي عمر کان اڳہ گورکہ منڊي ڪجهہ ڏينهن ولجي تہ جيون ڀر اکين جي جوت قائم رهندي.

لاهور جي حڪيم نور محمد جو چوڻ آهي تہ گورکہ منڊيءَ جا تارا گل جيترا بہ ڪوئي ڳيهندو، اوترا سال اُن شخص کي اکين جون بيمارِيون نہ ٿينديون. گورکہ منڊي رت صاف ڪندڙ آهي؛ زنانين ۽ مردانين بيمارين ڇٽائڻ ۾ بہ مددگار آهي. پراٿا مٿي جا سور بہ لاهي ٿي.

ڊاڪٽر ارجن سڪايل جا لکيل، اکين جي جوت وغيره بابت ڪجهہ ڪارگر اُپاو هيٺ ڏجن ٿا-

١- هڪ سير سچي گيهہ ۾ اڌ پاو ڳڙ ٽڪرا ڪري وجهو. اهو ڪاڙهيو، ڳڙ ڀهريان ترو ولندو، پوءِ گجي ٿي مٿي ايندو، ۽ جلدي پتاشن جي صورت اختيار ڪندو. هاڻي لاهي ڇاڻيو، اهي پتاشا مناڻ طور ڪم آڻيو، باقي شڌ ٿيل گريٽ ڪائڻ جي ڪتب آڻيو. اهو گيهہ رات جو سرائيءَ سان اکين ۾ بہ پايو. نظر تيز ٿيندي. سڪايل صاحب جو چوڻ آهي تہ جوانيءَ کان ولي جي اهو نيم اپنائجي تہ ٻڍاپي تائين نظر سالم رهندي.

٢- ڏاٿا سڪا رات جو پاڻيءَ ۾ پسائجن. صبوح جو اُن پاڻيءَ جا ڇنڊا اکين تي هڻجن. ساون ڏاٿن جي رس رات جو سرائيءَ سان اکين ۾ پائجي.

٣- شبڪوري- ڏهيءَ جو پاڻي نچوڙي، ٿوري ڏهي وات جي پڪ ۾ ملايو، اُها سرائيءَ سان اکين ۾ پايو، شبڪوري٢-٣

مهنن ۾ نيڪ ٿيندي.

لاهور جو حڪيم نور محمد لکي ٿو تہ- اڪ جي جڙ جلائي، اُها رکہ پاڻيءَ ۾ ملايو، اُن کي پاسن تي ليپ ڪرڻ سان اکين جي سرخي ۽ پلڪن جي موٽائي گهٽ ٿيندي.

٢- چهاري جي ڪڪڙي پاڻيءَ ۾ پيهين، آنڙيءَ تي ليپ ڪرڻ سان، آنڙي لهندي. معمولي آنڙي تہ صبوح جو بنان گرڙي ڪرڻ جي، پڪ لڳائڻ سان ٿورن ڏينهين ۾ لهي ويندي.

لاهور جو حڪيم صاحب نور محمد اکين جي حفاظت ۽ علاج جا ڪمائتا اُپاو هن طرح بيان ڪيا آهن.

رتونڌي (شبخوري)

١- ڪارا مرچ، سفيد مرچ ۽ پپل، ٽيئي هموزن باريڪ پيهين، سرمي وانگر پائجن تہ شبخوري دفع ٿيندي.

٢- تخم سرس سنهو پينهنجي، اُن منجهان ١٤ ماسا ڪٽي ڪٽڪ جي اٽي ۾ ڳوهيو. اُن اٽي مان نهيل چپاتيون ڪجهہ ڏينهن کائڻ رتونڌيءَ لاءِ مفيد آهي.

٣- سفيد بصر جي رس ٢-٢ ڦڙا ڪجهہ ڏينهن اکين ۾ وجهڻ سان رتوندي نيڪ ٿيندي.

بيماري دور ڪرڻ جي شڪتي

بيماري دور ڪرڻ جي شڪتي شرير جي انگن ۾ آهي، اُها ڊاڪٽرن ۽ نرسين کي ڪونہ ڏني ويئي آهي.

- ڊاڪٽر هربرٽ ايم. شيلٽن

ٻيا سولا علاج

١ - بارا سنگي جي سنڱ کي عورت جي کير ۾ گهي، اکين ۾ لڳائڻ بياض چشم لاءِ مفيد آهي.

٢- مڪان جي ڇپر جو پراڻو بانس، سرمي وانگر گهي اکين ۾ پائڻ سان اکين جو جارو ڪلجي ٿو.

٣- کيرانيءَ جو ٻج پيهين، اکين جي جاري، سفيديءَ ۽ خارش لاءِ مفيد آهي.

٤- اکين مان پاڻي وهندو هجي ته بالڇڙ پيهين اکين ۾ پائڻ مفيد آهي.

٥- جنهن کي اکين مان پاڻي گهڻو وهندو هجي ته شڏ چانديءَ جي سرائي جي سري تي ٿورو افيون لپيٽي، اکين کي ٢-٣ منٽ ڦيرجي، اکين منجهان پاڻي وهندو، اُهو پاڻي نه اُگهجي. پاڻي نڪري ويندو، اکيون صاف ٿي وينديون. جلن وغيره به ٿورن ڏينهن ۾ دفع ٿي ويندي، اکيون ٺري پونديون.

٦- چيڪي مٽيءَ آليءَ ريتيءَ يا ملتاني، مٽيءَ يعني ميٽ کي آلو ڪري، اُن جا پها اکين تي رکڻ سان اکيون ٺرنديون، اکين جون تڪليفون دور ٿينديون ۽ پڻ اکين جي روشني به وڌندي.

٧- ساڳيءَ طرح ڪچي پلاٽي کي کل سميت، پيسٽ جي نموني ڪدوڪش ڪجي، اُن جا پها اکين تي ڪلاڪ کن رکڻ سان به اکين جي لعلي، جارو وغيره دور ٿين ٿا، اکيون ٺرن ٿيون.

باب ڏهون

اکين جي نظر وڏيءَ عمر تائين سالم رکڻ لاءِ ڪجهه وڌيڪ هدايتون

پيرن کي جورابن ۽ بوٽن ۾ پئڪ رکڻ جي فئشن تي روڪ پوڻ گهرجي. گدڙ واري ريساري چال جو اثر ايتري قدر ڦهلجي ويو آهي جو بلڪل ننڍي عمر کان وٺي ئي ٻارن جي پيرن کي جورابن ۾ بند ڪيو ٿو وڃي. پيرن جو اکين سان سڌو واسطو آهي.هڪ ودوان ئيڪ ئي لکيو آهي ته پيرن جي صحت تي سڀ کان پهريائين ڌيان ڏيڻ گهرجي. پير جي کليل رهندا، اُنهن کي هوا ۽ روشنيءَ وغيره کان محروم نه رکيو ويندو ته ان جو اثر دماغ ۽ اکين تي به راحت پريو ٿيندو. پيرن کي جي هرويرو ٻوسائيو ويندو، اُنهن کي تنگ ۽ سوڙهو رکيو ويندو ته دماغ ۾ مونجهارو ۽ اکين جي روشنيءَ تي اُن جو اُلٽو اثر ٿيندو ٿي.

ننگي پيرن چبر تي، آلي ريتيءَ تي يا آليءَ مٽيءَ تي گهمڻ جي سفارش به انڪري ئي ڪئي ويندي آهي ته پرٿويءَ منجهان ملندڙ مئگنيٽڪ شڪتي ۽ ٿڌاڻ اکين کي فرحت ڏئي.اُن طرح پيرن اُگهارو گهمڻ اکين جي روشني تيز ٿو ڪري، اکين منجهان پاڻي اچڻ کي روڪي ٿو، اکين جي ڪيترن ئي مرضن کان مڪتي ڏيارڻ ۾ مددگار آهي. هن منجهان اُهو به ظاهر ٿو ٿئي ته پيرن کي وس پڄندي کليل رکڻ گهرجي ، ڌرتيءَ جي

سمپرڪ ۾ رکڻ گهرجي. صرف ضرورت وقت چمپل جو استعمال ڪيو وڃي.

پلئسٽڪ ۽ رٻر وغيره جو مٽيريل اکين کي پوسرائيندڙ آهي. رٻر ۽ پلاسٽڪ جي چمپلن جو اُپيوگ هاڃيڪار آهي. اُنهن چمپلن منجهان پيدا ٿيندڙ گرمائش اکين کي نقصان ٿي پهچائي. جورابن ۽ بند بوٽن جي لڳاتار استعمال سان گڏ رٻڙ ۽ پلاسٽڪ جي چمپلن جي واهپي بہ چشمدينن جو تعداد خوب وڌايو آهي. اکين جي نظر گهٽ ڪرڻ سان گڏو گڏ اُهي چمپلون اکين جون ٻيون بہ ڪيتريون ئي تڪليفون پيدا ٿيون ڪن. چمڙي جون چمپلون ۽ ڪپڙي وغيره منجهان ٺهيل هلڪا هوادار بوٽ ڪم آڻڻ ليڪ آهي. رٻڙ جي چمپل يا بوٽ پاڻيءَ ۾، برسات وغيره ۾ ٿوري وقت لاءِ ڪم آڻي سگهجن ٿا.

ٿيامن ارڦات وٽامن بي. جي کوٽ ''آپٽڪ-نرو'' اکين جي ناڙي سرشتي کي ڪمزور ٿي ڪري. دماغ ڏانهن ويندڙ روشنيءَ جي سنديشن ۾ گرهڻ ٿو پيدا ڪري. آپٽڪ نرو ريٽينا کي دماغ سان ڳنڍي ٿي. انڪري جي وٽامن''بي'' گهٽ ڪم آڻبو تہ اکين جي جوت تي اُن جو برو اثر ٿيندو. ان وٽامن جي سخت کوٽ، انڌائپ بہ ڪري ٿي.

وٽامن ''بي'' ڪڻڪ جي ڇاڻ ۾ جهجهو ٿو ٿئي. اٽو ٿلهو پيهائڻ گهرجي، ڇاڻجي بلڪل نہ. بريڊ جو هڪدم بهشڪار ڪيو وڃي. پالڪ ٽالا بلوئي ۽ اکروٽن، صوفن، ڪيلن، پن گوبي، موري بصر، آلو، آهرن ۽ ڪيترن ئي سستن ميون منجهان وٽامن ''بي'' حاصل ٿو ٿئي. هٿرادو وٽامن جي گوري بيڪار آهي.

باب يارهون

انڌائپ روڪڻ لاءِ ڪارگر اُپاو

اها حقيقت آهي تہ ٻار جيئن سالم نظر سان جنم وٺي ٿو، تيئن اها نظر، وڏيءَ عمر تائين بيشڪ قائم رهندي اگر، نقلي سڀيتا جو جامو لاهي صحيح قسم جي سڀيتا جي نيمن، ”تندرست جيون“ جي نيمن کي اپنايو وڃي.

تہ اهو وهم من منجهان ڪڍي ڇڏڻ گهرجي تہ اسانجون اکيون ڪو ٻيو ڪوئي فٽ ڪندو.

تہ- اکين کي شرير جو نهايت اهم انگہ سمجهيو وڃي. جيئن اڳہ ۾ ڏيکاريو ويو آهي تہ- گردن، دل، ڦڦڙن وغيره جي خراب ٿيڻ تي اُنهن جو اندروني علاج ڪرڻ لازمي ٿو سمجهيو وڃي، تئين اکين جي بيماري جو بہ اندروني علاج ڪيو وڃي، اهي شرير منجهہ ٻاهران فٽ ٿيل نہ آهن، جيئن شرير جي ٻين انگن جي خورش ڏانهن ڌيان ٿو ڏنو وڃي، تئين اکين کي قدرتي وٽامن ۽ منرلس وغيره ملڻ گهرجن.هيٺ ڏنل جوڙجڪ تي عمل ٿيندو تہ انڌائپ جو مسئلو ڪاميابيءَ سان حل ٿيندو، موتئي بند ۽ ڏنڊ وغيره جا مسئلا بہ گهڻي ڀاڱي حل ٿي ويندا. ايڪڙ-ٻيڪڙ مثالن ۽ حادثن وغيره سبب ٿيندڙ انڌائپ کانسوءِ باقي انسان صاف سٺري نظر قائم رکي سگهندا.

١ - گرڀ اوسٿا جي ٽائيم کان وٺي ٿي کي بہ دوائون وغيره

ٻارهيون شيون ڳرڀوتي استريءَ کي نہ ملڻ گهرجن، گرم ۽ پلجندڙ ٻار جي اکين تي گرم دوائن جي اثر جي خطري کان خبردار ٿيڻ لازمي آهي.

٢- ماءُ توڙي سندس ٻار جي صحت بلڪل سالم رهندي اگر ڳرڀوتي عورت چاهي، ڪافيءَ جهڙين نشيدار شين، مٺين جي شين، ترڪي سبزين، تيز مصالن، ماس آهار ۽ بند ڏٻن وغيره جي ٻانسي کاڌن کان ڪنارو ڪري نقلي، هلرادو وٽامنس نہ ڳرڪائي. قدرت طرفان عطا ٿيندڙ ٻوجن کي سادي نموني رڌي کائي. ساون پنن جي سبزين ۽ پڻ ٻين ساين ڀاجين جو اُپيوگ ڪري. بنان رڌڻ جي پالڪ، ميٿيءَ لعل چولائي ۽ ٻلوٿي جو، توڙي سملي جي مرچن جو استعمال، توڙي آهرن، گجرن ۽ بيل پترن، پڻ سفيد پيلي جي رس پيئڻ، ڳرڀوتيءَ ۽ اُن جي ٻار لاءِ بهترين رستو آهي.ٻار جي اکين جي چمڪ-دمڪ کي عمر ڀر قائم رکڻ جي شروعات اُن نموني ٿيڻ گهرجي.

٣- ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ ملڻ گهرجي، گهٽ ۾ گهٽ هڪ سال لاءِ، بهتر-اڍائي سال. ڇهن، اشوگنڌا، ستاور يا جيري وغيره جو استعمال ٿڃ کي وڌائي ٿو ۽ شڌ بہ رکي ٿو، اُن ٻاري ۾ ليڪڪ پنهنجن ليکن ۾ ڄاڻ ڏني آهي. ٻاهرئين کير جي واپرائڻ کان ڪنارو ڪيو وڃي. بند ڏٻن واري توڙي ڪلٽ ''بيبي فڊ'' ''ملڪ فڊ'' وغيره کي ڪم آڻڻ جي غلطي تہ بلڪل نہ ڪرڻ گهرجي. ٿڃ بهترين، بچاو جو ساڌن آهي. اُها ٻار کي سيني بيمارين، اکين جي مرضن کان بہ محفوظ رهڻ جي شڪتي ٿي ڏئي. سونهن جي

نشي ۾ چور، ماتائن کي چاڻ هئڻ گهرجي تہ جن ٻارن کي ٿڃ
کان محروم رکيو آهي، اُنهن ماتائن ۾ ڇاتيءَ جي ڪئنسر وڌيڪ
ٿي ٿئي بنسبت اُنهن جي، جن پنهنجن ٻارن کي ٿڃ ڏني
آهي.ٿڃ جو استعمال نہ ڪيڻ، ٻار جي تندرستي بہ نشٽ ٿو ڪري.
۴- ٻار کي ڏند جي اچڻ کان اڳ ۳-۴ مهيني کان وٺي ٻنان
ڪڪڙيءَ جي انگورن جي رس چوسائڻ، يا گجرن جي رس جا
ڪجهہ ڦڙا ڏيڻ لاڀدائڪ آهي. اناس جي رس، پاڻيءَ ۾ ملائي
تہ بلڪل ٻهرين مهيني کان وٺي ڏيئي سگهجي ٿي. اُها رس ماءُ
جي ٿڃ کانپوءِ بهترين غذا آهي ٻار واسطي.
۵- ٻار کي ڏند اچن تہ هن جي هٿ ۾ بسڪيٽ وغيره
جهڙي گندي شيءِ يا فئنسي مٺائي وغيره، ڪڏهن بہ نہ ڏجي.
بسڪيٽ يا اهڙا ترڪٽا پدارٿ ڏسڻ جا جيترا سندر آهن،
اوترائي صحت لاءِ نقصانڪار آهن.گجر جي ٽڪري، انگور
ڪڪڙيءَ ٻنان، سنتري جي ڦاڪ، چڪون جي ڦاڪ، صرف جي
ڦاڪ وغيره هٿ ۾ ڏيڻ سان ٻار اُنهن کي ڪتريندو،کائيندو، رس
چوسيندو. هنن منجهان ملندڙ قدرتي وٽامن ''اي'' ۽ ''سي'' ٻارن
جي اکين جي حفاظت ڪندا، ننڍي هوندي کان ئي چشمدين
ٻڌجڻ يا انڌي ٿيڻ جي نوبت نہ ڏسڻي پوندي.
٦- ٻار جي وڏي ٿيڻ تي ڪيس بريڊ،بسڪيٽ، ٽوشٽ،
انڊي، چانهہ ۽ ڪافي وغيره جهڙن نقصانڪار وستن کان پري رکيو
وڃي، صحت ناس ڪندڙ اهڙن کاڌن کي ٻاهر ڦٽو ڪرڻ ئي ٺيڪ
آهي، چاڪليٽ گولين ٽٽا بسڪيٽن جهڙن بيڪار کاڌن جي کائڻ

سبب ٻارن جي اکين کي ڳهربل خورش نہ ٿي ملي، اکيون ننڍي هوندي کان ئي خراب ٿيڻ شروع ٿيون ٿين. چشمدين ٻڌجڻ يا انڌي ٿيڻ جي آفت جي شروعات اُتان ئي ٿي ٿئي. لکن ۽ ڪروڙن جا نقلي وٽامن اُن کي پنهنجو نہ ٿا ڏيئي سگهن، رنگن ۽ ڪيميڪلس سان پرپور آهي وٽامنس هاڃيڪار آهن. مان مٿي ڏيکاري چڪو آهيان تہ ڪيئن دوا جي ڪمپنين ۽ اُنهن جي ڪرائي جي سائنسدانن جي فتوي تي اکيون ڪري عمل ڪرڻ سبب هٽرادو وٽامنس تي ملڪ جا ڪروڙين رپيا سرڪار برباد ڪيا.

''تندرست جيون'' جي اُن جوڙجڪ تي عمل ڪرڻ سان بيماريءَ جو پوت دور رهندو، چشمدين جو تعداد گهٽجڻ شروع ٿيندو، ٿورن مثالن کي ڇڏي، چشمي چڙهڻ تي ڪافي روڪ پوندي، ايڪڙ-ٻيڪڙ مثالن کي ڇڏي، انڌائپ تي اثرائتي روڪ پوندي، هن ڪانپوءِ انڌا ٿيڻ لڳ-ڀڳ بند ٿي ويندا. اکين جي جوت وڏيءَ عمر تائين قائم رهڻ سان گڏو گڏ تندرستيءَ جو معيار وڌندو ۽ پوءِ هر سال ۲۵ لک نوان موتئي بندو جا ڪيس نہ ٿيندا، ۽ نہ وري انڌائپ وغيره جو مرض ڦهلجندو.ڊاڪٽر ايڊون فئللو،ڊاڪٽر هربرٽ ايم شيلٽن، ائٽڪنس ٽنا ڪتاب جي ليکڪ طرفان ڇاٽايل جوڙجڪ تي، عمل ڪرڻ سان، اکين جي سڀني بيمارين سان گڏو گڏ تندرستيءَ جا ٻيا مسئلا بہ گهڻي ڀاڱي حل ٿي ويندا.

هي ڪتاب پاڻکن ۽ ودوانن جي آڏو هڪ ڪليو چلو آهي، جنهن کي هنڌائڻ ۽ ان سنديش کي گهر-گهر پهچائڻ هنن جو اهم فرض آهي.

پري کان نہ ڏسي سگهڻ

ٽارڪ ناٽ بوس جو ليڊ لائيف نئچرل ۾ ٻڌايو آهي تہ ڪيئن هن لوري وقت ۾ اکين کي سج جا ڪرڻا ڪارائي، ترين جي آرام، اکين جي فوڪس کي اکين جي ڪسرتن رستي، ليول ۾ آڻي، سندر لکاوت کي پڙهڻ ۽ اکين ڇنبڻ وغيره جي طريقن سان اُن ٻار جو پڙهائيءَ ۾ نئين سر چاهہ پيدا ڪيو جيڪو بئلڪ بورڊ جا اکر پنهنجيءَ بئنچ تان نہ ڏسي سگهڻ سبب اُداسين ٿي پيو هيو. ٻار کي چشمي لڳائڻ جي مصيبت نہ ڏسڻي پيئي، هن جي اکين جي روشني نارمل ٿي ويئي.

ٻار جي کاڌي ۾ سلاد ٽلا ساون پنن وارين سبزين جو مقدار وڌايو ويو.

موتئي بند کي دفع ڪرڻ واسطي هيٺ ڄاڻايل اُپاو ڪم آڻجن، پنهنجيءَ پنهنجيءَ سهوليت سان

۱- شريش وڻ جي پنن جي پيست ٺاهي، اُن جا پها ٺاهي، اکين تي رکڻ سان ڪجهہ ڏينهن ۾ موتيو-بندو دور ٿيو آهي، ڏنونتري ساهتيہ جي سڌ يوگن ۾ اُن طريقي کي مفيد ثابت ڪيو ويو آهي.

۲- سرس جي ٻن بوتلن ٻجن کي کرل منجهہ گهوٽي سنهو

چورڻ ناهجي، اُن ۾ ليمي جي رس ملائيندو وڃجي ۽ گهوٽيندو رهجي، جيستائين اُن ۾ ڏهن ليمن جي رس سمائجي وڃي. سرائي سان اُهو اکين ۾ لڳائجي، موتئي بندو لاءِ خوب ڪمائتو آهي.

رات جو ننڍلي جو چورڻ ونجي يا ائنيما جو استعمال ڪجي، پيٽ صاف رکڻ لاءِ.

٣- موتئي بند جي شروعاتي اوستا ۾ -سج اُڀرڻ وقت ليمي جي رس جا ڪجهه ڦڙا اکين ۾ پائڻ سان، موتئي بند کي گهٽ تو ڪري ڇڏي.

٤- ليمي جي رس ٥٠ گرام، سفيد بصر جي رس ١٠٠ گرام، ماکي ١٥٠ گرام ملائي،(ليمي جي رس ۽ بصر جي رس ڇاڻي صاف ڪجي) سائي شيشي ۾ وجهي، روز ٨ ڪلاڪ ڪن، ٤٠ ڏينهن اُس تي رکجي. ٤٠ ڏينهن بعد ڊراپر سان ٢-٣ ڦڙا اکين ۾ وجهجهي، ٣پيرا ڏينهن ۾. اهو مڪسچر پائڻ بعد ١٥ منٽ ڪن آرام ڪجي، ۽ اکين جي مٿان ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي رکجي. ٧٠ ورهين جي عمر جو موتيو بہ اُن سان ڪليو آهي، گهڻن ان مان شفايابي حاصل ڪئي آهي.

جيون شڪتيءَ کي آزاد ڇڏيو

ڊاڪٽر، دوائن جي ڪابہ ضرورت ڪونهي، جيون شڪتيءَ جو وروڌ نہ ڪريو. اُن کي پنهنجو بچاءُ ڪرڻ لاءِ آزاد ڇڏيو، اُها توهانجي دوائن کان گهڻو بهتر ڪم ڪندي.

(نيپولين بوناپارٽ)

"اکين جي علاج جي باري ۾ ڪجهه وڌيڪ ڄاڻ"

١- اک جي سوڄ ۽ خارس - نم جا پن پاڻيءَ ۾ ٽهڪايو، ٥ گرام ڦٽڪي ملائي سيڪ ڪرڻ سان اکين جي خارس ۽ سوڄ دور ٿي ٿئي.

٢- اک جو اُٿڻ- ساوڻ ڌاڻن جي رس ڊراپر سان اکين ۾ وجهجي. اک صاف ٿيندي.

٣- انڙي- ڪٽڪ وات ۾ چباڙي، بلڪل باريڪ ڪري، انڙيءَ تي رکجي.

- ڇهاري جي ڪڪڙي پاڻيءَ ۾ گهي، انڙيءَ تي گهاٽو ليپ ڪجي.
- مکڻ ۾ سندور گڏي، انڙيءَ تي لڳائجي.
- ارهر جي دال پاڻيءَ ۾ گهوٽي ٢-٣ ڀيرا لڳائجي.
- گدامڙيءَ جي ڪڪڙين جي اندروني ڳڙ پلر تي گهي ليپ ڪجي ته فائدو ٿيندو، اهڙي انڙي نه نڪرندي. ڪڪڙي ٣ ڏيهن پاڻيءَ ۾ پسائي، پوءِ چلڪو لاهي ڪم آڻجي.
- ٻاڄَ ترِيءَ تي گسائي انڙيءَ تي ليپ ڪجي.
- صبوح- شام ٢-٣ گرام ٽڦلو ڳائي کير سان وٺڻ سان، انڙي نڪرڻ بند ٿيندي.

٤- اکين ۾ رف جمڻ، سور ۽ لعلي-پن گوبيءَ جي رس ڪڍي اکين ۾ وجهڻ سان سور، لعلي ٢-٣ ڏينهن ۾ ختم ٿيندا. ڏينهن ۾ ٢-٣ ڀيرا وجهجي.

٥- اکين جو ڏنڊ- ٢٥٠ گرام سڪل آهرن جو پائوڊر ۽ ٢٥٠ گرام سڪل آهرن جو پائوڊر ۽ ٢٥٠ گرام مصري تلا ٥٠ گرام بادام روغن جو ملائي، برنيءَ ۾ پري رکجي، روزانو١٥-٢٠گرام صبوح جو نيراني وٺڻ سان ڏنڊ ويندو رهندو، نظر تيزٿيندي.

٦- نظر بلڪل تيز ڪرڻ لاءِ- ڪارا مرچ ١١داڻا، ديسي کنڊ يا مصري ٥گرام ۽ سڇو گيهه ٢٠ گرام صبوح جي نيراني چلجي، ٤٠ ڏينهن. اهو سڄ اُڀرڻ کان ٢ڪلاڪ اڳ ولجي. نظر خوب تيز ٿيندي. اُن سان اڏ مٽي جو سور ۽ چڪر به لهندا.

٧- اک اُٿڻ- جڏهن خبر پوي تہ اک اُٿي رهي آهي تہ اُنهيءَ طرف جي ڪن ۾ ڪپهہ وجهجهي تہ اک نہ اُٿندي. ٻنهين اکين جي اُٿڻ جا آثار نظر اچن تہ ٻنهين ڪنن ۾ ڪپهہ وجهجي.

٨- ننڍين مکين واري ماکي ڪانچ جي سرائيءَ سان پائي سان، ٣-٤ هفتن ۾ شروعاتي موتيو ليڪ ٿي ويندو، ڪاري موتئي ۾ بہ فائدو ٿيندو.اکين جي نظر تيز ٿيندي ۽ اکين جا ٻيا وڪار بہ ليڪ ٿيندا.

٩- پير جي ترين کي روز سرنهن جي تيل سان مالش ڪرڻ ۽ سنان کان ٥منٽ اڳ آڱولن کي تيل سان تر ڪجي تہ اکين جي نظر تيز ٿي ويندي ۽ اکين جا ٻيا روڳ بہ دور ٿيندا.

١٠- اک جو ڦلو وغيره- ٻڙ جي کير ۾ ديسي ڪپور ملائي پيهين وٽ لاهجي. اُها وٽ پاڻيءَ ۾ گهي اکين ۾ سرمي وانگر پائجي. اگر ڦلو ٿورن ڏينهن جو هوندو تہ ١٠-١٥ ڏينهن ۾ ڪلجي ويندو.

١٣-سفيد گل جي پنرنوا ڏوئي، صاف ڪري ننڍا ٽڪر ڪجن، ڇانو ۾ سڪائجن. پاڻيءَ ۾ گهي، صبوح جو ۽ سمهڻ وقت اکين ۾ لڳائڻ، موتئي بند لاءِ لاڀدائڪ، آزمايل نسخو آهي.

فولاد ۽ ڪئلشيم

اکثر ان مسئلي جو ذڪر بيمار ڪن ٿا ته سندن شرير منجهه آيرن (فولاد) ۽ ڪئلشيم جي ڪمي آهي.
مان لکي چڪو آهيان ته ڇانهه ۾ ڪيترائي نقصان آهن. هڪ ڊاڪٽر کوجنا ڪري لکيو آهي ته ڇانهه، فولاد ۽ لوهه تتو ۽ ڪئلشيم کي شرير منجهه جذب ٿيڻ نه ڏيندي آهي.
آيرن ۽ ڪئلشيم سڀ ڪنهن لاءِ ضروري آهي، لحاظا، ڇانهه کان مڪتي حاصل ڪرڻ ضروري آهي.

لوڻ اکين جو دشمن آهي،
لوڻ جو واڌو گهٽايو.

کٽائڻ اهو ڪائي جنهن کي
تندرستي نه کپي.

ماتا-پتا ڌيان ڏين

٩-٣-٩٥ جي نو ڀارت ٽائيمس جو لکڻ آهي تہ ”لاس پروينشن آف انڊيا لميٽيڊ“ ٽي.وي. ڏسندڙن کي آگاهہ ڪيو آهي تہ اگر ٽي.وي. ڏسڻ وقت ضروري دوري نہ رکي ويئي تہ ليڪ نہ ڏيڻ واري اکين جي بيماري ٿي سگهي ٿي.

ٽي.وي.ءَ جي پردي جي ماپ کان الوٽو ڀري کان ٽي.وي. ڏسڻ گهرجي. سراسري ماپ جي انوسار ۴ ميٽر ڀري ويهي ڏسڻ گهرجي.

انهن وڏن، خاص ڪري ماتا پتا، تي تعجب لڳندو آهي جڏهن مان ڏسندو آهيان تہ سندن ٻار ويجهو ۾ هيٺ ويهي ٽي.وي. ٿا ڏسن. اهو نہ وسارجي تہ ”نور بنا سڀ ڪوڙ“

٢٣-٢-٩٧ جي نوڀارت ٽائيمس سماچار ڇپيو آهي تہ دنيا ۾ هر سال ويهہ لک انڌا ٿا ٿين

اکين جي نظر خراب ٿيڻ جو بچاءُ ٿو ڪري. وٽامن اي، سي ۽ لوهہ تتوَ جي واهپي تي ماهرن ڪافي زور ڏنو آهي. ٻالڪن کي اهو ڌيان رکڻو آهي تہ هلرادو وٽامنس، گولين وغيره منجهان ڪجهہ بہ فائدو نہ رسندو. ان لاءِ ليمو، آهرا، سنترا، پالڪ جي رس، ڪچو (لعل ٻر رڌل نہ) ٽماٽو وغيره ميوو ۽ سبزي کائڻ گهرجي.

سگريٽ ڪر سڪتي هئہ آپڪو انڌا

٢٦-١-٩٧ جي سامنا ۾ ليکڪ چندر شيکر جو مٽئين سري سان ليکہ ڇپيو آهي. سامنا جو لکڻ آهي تہ سگريٽ پيئندو رهڻ سبب اکين جي روشني نشٽ ٿي سگهي ٿي. انٽر نئشنل هيرالڊ ٽربيون پنهنجي ليکہ جي ذريعي امريڪا جي سائنسدانن جي کوجنائن جو ذڪر ڪيو آهي تہ گهڻو سگريٽ پيئندڙن منجهہ نئين بيماري ’مئڪيولر ڊجنريشن‘ ٿي ٿئي. ان منجهان درجي بہ درجي انڌائپ ٿي ٿئي. تماڪ نوشي ۽ سگريٽ باري خطرناڪ آهن.

ٽي.وي. ۽ اکين جي جوت

سئنيما ۾ پوئين ڪلاس ۽ بالڪنيءَ تان باڪس جي ٽڪيٽ جو اگهه وڌيڪ هوندو آهي، انڪري تہ درشڪ جيترو بہ پريان ۽ مٿيرو پڪچر ڏسندا، اوترو سندن اکين تي سئنيما ڏسڻ جو خراب اثر گهٽ ٿيندو. پردي جي ويجهو ويهندڙن جي اکين تي سئنيما ڏسڻ جو نقصانڪار اثر گهڻو ٿو ٿئي، انهن جون اکيون جلد خراب ٿيون ٿين. جن کي عادت پئجي ويئي آهي ور ور ڪري سئنيما ڏسڻ جي، انهن جي نظر بہ جلد خراب ٿي ٿئي.

ساڳو نيم ٽي.وي.ءَ سان بہ لاڳو آهي. کوجنا ڪندڙن جو لکڻ آهي تہ ٽي.وي. ڏسڻ وقت گهٽ ۾ گهٽ ۴ ميٽر پري ويهجي. ماهرن جو چوڻ آهي تہ جيڪي ويجهو ويهي ٽي.وي. ٿا ڏسن، اُنهن جي اکين جي نظر جلدي گهٽجي ٿي ۽ اکين جي آس پاس جي تنتو سرشتي، نسن وغيره تي بہ ان جو اُلٽو اثر ٿئي ٿو، فوڪس بگڙجي ٿو. ان قسم جي نقصان جي ڀرپائي زندگيءَ ڀر نہ ٿي سگهندي.

ٽي.وي. ڏسندڙن جي لاءِ اهو نهايت ضروري آهي تہ هو ٽي.وي.ءَ جو سيٽ هيٺ ڀرو رکن، اکين جي سامهون يا مٿي ڪري نہ رکن.

اها سچ-پچ افسوس جي ڳالهہ آهي تہ مائٽ ماهرن طرفان ڏنل چيتاونيءَ ڏانهن ڌيان نٿا ڏين، ٻار اڪثر هيٺ ويهي، اکيون مٿي ڪري، ٽي.وي. ٿا ڏسن. بي خبر هئڻ سبب اگر ٻار ننڍيءَ عمر ۾ ئي چشمدين ٿا بڻجن تہ ان لاءِ مکيہ جوابدار سندن سنڀاليندڙ مائٽ آهن.

اسپتالن ۽ دوائن جي چڪر کان
بچڻ واسطي پڙهو

۱) سيني بيمارين جو مفت علاج :

اها حقيقت آهي تہ علاج ڪرائيندي ڪرائيندي اڪثر انسان پيسو ۽ صحت، ٻئي برباد ڪري ٿو. ”مفت علاج“ جي ڪتاب ۾ انهن لاجواب علاجن جو ذڪر ڪيل آهي جن تي يا تہ خرچ بلڪل نٿو اچي، يا جيڪو روزاني ڪاڌي-پيتي وغيره تي ٿيندڙ خرچ (نقصانڪار خرچ کي بند ڪرڻ سان) سان واسطيدار شخص کي نئون جيون ٿو ملي.

۲) ڊائبٽيز جا مٺيہ ڪارڻ ۽ صحيح علاج :

هيءُ ڪتاب جنتا ۾ ايتري قدر ڪمائتو ثابت ٿيو آهي جو ان جو چوٿون ڇاپو ڇپارايو آهي. اڄ بہ پري پري کان اهو ڪتاب موڪلڻ جا آرڊر ٿا اچن. ڊائبٽيز تيزيءَ جا ڦهلجي رهي آهي، ان کان پنهنجو بچاءُ ڪيو ۽ ٻارن جي بہ اهڙي سنڀال لهو جيئن هو ان مرض ۾ مبتلا نہ ٿين. ڊائبٽيز جي سولي سستي ۽ ڪامياب علاج جي ڄاڻ هن ڪتاب ۾ ڏني وئي آهي.

۳) پنهنجي گهر ۾ بيوٽي پارلر :

هر هڪ سنڌي ڄاڻندڙ ڇوڪري يا عورت هي ڪتاب ضرور پڙهن ۽ ڇوڪرا بہ پڙهن. بازارو ڪريمن ۽ لپسٽڪ وغيره، سونهن جي اسلين ۾ ڪيترائي نقصانڪار ڪيميڪلس ۽ رنگ وغيره -اما ٿا وجن، ان کان خبردار ٿيڻ ۽ موهيڙن، ڪارن داغن، ڪدن وغيره کان نجات حاصل ڪرڻ، سانوري رنگ کي سندر بڻائڻ، وارن جي سيني مسئلن کي حل ڪرڻ وغيرہ بہ ماهرن طرفان پيش ڪيل لاثاني نسخا هن ڪتاب ۾ ڏنل آهن. وارن جي باري ۾ بہ ۷-۸ صفحا لکيل آهن.

اسپتالن ۽ دوائن جي چڪر کان بچڻ واسطي پڙهو

۱) سيني بيمارين جو مفت علاج :

اها حقيقت آهي تہ علاج ڪرائيندي ڪرائيندي اڪثر انسان پيسو ۽ صحت، ٻئي برباد ٿو ڪري. ”مفت علاج“ جي ڪتاب ۾ انهن لاجواب علاجن جو ذڪر ڪيل آهي جن تي يا تہ خرچ بلڪل نٿو اچي، يا جيڪو روزاني ڪاڌي-پيتي وغيره تي ٿيندڙ خرچ (نقصانڪار خرچ کي بند ڪرڻ سان) سان واسطيدار شخص کي نئون جيون ٿو ملي.

۲) ڊائبٽيز جا مڪمل ڪارڻ ۽ صحيح علاج :

هيءُ ڪتاب جنتا ۾ ايتري قدر ڪمائتو ثابت ٿيو آهي جو ان جو ڇهون ڇاپو ڇپارايو آهي. اڄ بہ پري پري کان اهو ڪتاب موڪلڻ جا آرڊر ٿا اچن. ڊائبٽيز تيزيءَ جا ڦهلجي رهي آهي، ان ڪان پنهنجو بچاءُ ڪيو ۽ ٻارن جي بہ اهڙي سنڀال لهو جيئن هو ان مرض ۾ مبتلا نہ ٿين. ڊائبٽيز جي سولي سستي ۽ ڪامياب علاج جي ڄاڻ هن ڪتاب ۾ ڏني وئي آهي.

۳) پنهنجي گهر ۾ بيوٽي پارلر :

هر هڪ سنڌي ڄاڻندڙ ڇوڪري يا عورت هي ڪتاب ضرور پڙهن ۽ ڇوڪرا بہ پڙهن. بازارو ڪريمن ۽ لپسٽڪ وغيره، سونهن جي اسلين ۾ ڪيترائي نقصانڪار ڪيميڪلس ۽ رنگ وغيره ملايا ٿا وڃن، ان ڪان خبردار ٿيڻ ۽ موهيڙن، ڪارن داغن، ڪدن وغيره کان نجات حاصل ڪرڻ، سانوري رنگ کي سندر بڻائڻ، وارن جي سيني مسئلن کي حل ڪرڻ وغيره بہ ماهرن طرفان پيش ڪيل لاثاني نسخا هن ڪتاب ۾ ڏنل آهن. وارن جي باري ۾ بہ ۷-۸ صفحا لکيل آهن.

پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين " اُداس نسلين" نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ "لُڙهندَڙ نَسُل" نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ِئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندَڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، چُرندڙ، ڪِرَندڙ، اوسيئڙو ڪَندَڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياجوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙَهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سيني وِچان "پڙهندڙ" نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوُٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنى e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہ ڪُوڙو آهي.

جَهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختَلِف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، ٻَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. ٻين لفظن ۾پَنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اهڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ هِڪِبِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ هيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَنَ پاران ڪتابن ڪي ڊِجيِٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيِٽائِيز ڪرڻ کان پوءِ ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَ سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پٽاندڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽَ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!
مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَّ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اٽجاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ ”هاٿي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اٽڃاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، چالاءِ ۽ ڪينئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوٺ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا. بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ياڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)